

श्रॉल का अचूक इलाज

अर्थात्

॥ छोड़ो के सुगम उपाय, श्रॉल की बनावट, उसके
रोग तथा उनकी प्राकृतिक और आयुर्वेदीय चिकित्सा



लेखक

कनिराज महेंद्रनाथ पाण्डेय, आयुर्वेद-विशारद

भूमिका लेखक

डा० इरुनाल किशन तैमनी

एम० एस-सी०, पी० एच० डी० (लदत)

आँख का अचूक इलाज

इस पुस्तक में आँख से सम्बन्ध रखने वाली सभी घातों का वर्णन सरल भाषा में किया गया है। चश्मा छोड़ने के लिए इतनी सरल तरकीबें बताई गई हैं कि सभी अपने घर में इलाज कर सकते हैं। आँख की कठिन से कठिन बीमारियों के लिए भी इसमें उचित खान-पान और सुगम चिकित्सा का वर्णन है। लेखक ने इस पुस्तक में बताई चिकित्सा विधि की प्रामाणिकता प्रत्यक्ष इलाज करके लोगों को साबित कर दिया है।

महेन्द्र रसायनशाला, कटरा

इलाहाबाद

अर्थात्

चश्मा छोड़ने के सरल उपाय, आँस की बनावट, उसके रोग
और उनका प्राकृतिक तथा आयुर्वेदीय इलाज

लेखक

कमिराज महेन्द्रनाथ पाण्डेय, आयुर्वेद-विशारद

भूमिका लेखक

डाक्टर इकनाल फ़िशन तैमनी

एम० एस०-सी०, पी एच० डी० (लंदन)

महेन्द्र रसायनशाला -

कटरा, इलाहाबाद

१९४५

मूल्य २)

BY

Dr Iqbal Kishan Taimri, M Sc., PH D,
(London)

I have great pleasure in associating myself with the publication of ANKH KA AGHUK IL by Mr Mahendra Nath Pandey. Mr Pandey has made a thorough study of the disease and methods of cure connected with the eye and has based his book on the researches and studies of some of the well known authors who have written on this subject. He has been experimenting with these methods for some time and demonstrated their utility for curing the common diseases of the eye. It is held by many investigators in this field that with proper manipulation or other kinds of treatments those who have to use glasses can dispense with them gradually and the author has dealt in detail with this technique. He has emphasized the importance of dieting and hygienic living in the cure and maintenance of diseases of the eye thus bringing his methods in line with the well known principles of nature cure. The methods used in the Vaidic treatment for the cure of diseases of the eye have also been dealt with with a view to enable the ordinary man to himself treat some of the common diseases of the eye quickly and cheaply. I hope this book will be read widely by those who are suffering from the diseases of the eye and enable them to regain their normal sight quickly and at very little expense.

भूमिका

लेखक—डा० हकबाल किशन तैमनी,
एम० एस-सी०, पी-एच० डी० (लंदन)

श्रीमहेन्द्र नाथ पाण्डेय लिखित 'शॉल का अचूक इलाज'
नामक पुस्तक के प्रकाशन से अपने को सम्बद्ध करते

हुए मुझे अत्यन्त प्रसन्नता है। भीयुत पाण्डेयजी ने शॉल की
बीमारियों और उसके इलाज के तरीकों का गम्भीर अध्ययन
किया है और उनकी यह पुस्तक कतिपय प्रख्यात लेखकों के
अनुसंधान तथा अध्ययन पर आश्रित है, जिन्होंने इस विषय पर
पुस्तकें भी लिखी हैं। पाण्डेयजी ने उन तरीकों का कुछ दिनों
से प्रयोग करते हुए शॉल के अनेक प्रचलित रोगों को अच्छा
कर उनकी उपयोगिता प्रमाणित कर दी है। इस विषय के अनेक
अन्वेषकों की धारणा है कि उचित क्रियाओं तथा अन्य चिकित्सा
विधियों से ऐनक लगानेवाले लोग कुछ दिनों में उससे छुटकारा
पा सकते हैं—लेखक ने इन विधियों का इस पुस्तक में विस्तार
से वर्णन किया है।

शॉल की रक्षा तथा उसके रोगों से छुटकारा पाने के लिए
उन्होंने पथ्य तथा स्वास्थ्यकर रहन-सहन पर विशेष जोर दिया
है। इस प्रकार अपनी चिकित्सा प्रणाली को उन्होंने प्राकृतिक
चिकित्सा कर दिया है। वैद्यक के अनुसार शॉल के रोगों का
इलाज करने का तरीका भी इस पुस्तक में दे दिया गया है जिसमें
कि साधारण लोग प्रचलित शॉल के रोगों की चिकित्सा स्वयं
सुगमता से सस्ते में कर सके। मैं आशा करता हूँ कि शॉल की
बीमारियों के शिकार लोगों में से अधिकतर लोग इस पुस्तक को
पढ़ेंगे और इसकी सहायता से अपनी शॉल की स्वाभाविक दृष्टि
प्रीप्त और सस्ते में पुन प्राप्त कर सकेंगे।

दो शब्द

लोग मुझसे यह पूछ सकते हैं कि आँख के सम्बन्ध में तुमने इतनी बड़ी किताब क्यों लिख डाली। इसका साफ-साफ जवाब मैं यह देना चाहूँगा कि जिन विधियों का वर्णन इस पुस्तक में किया गया है उन्हीं का सहारा लेकर १३ वर्ष के बाद मैंने अपनी आँख पाई है। मैं चाहता हूँ कि मेरे देशवासी मेरे अध्ययन और अनुभव से लाभ उठावें और अपनी खोई हुई आँख पावें—यही कारण है कि मैंने इस पुस्तक को लिखा।

सन् १९२६ में मैंने पहले-पहल चश्मा लगाना शुरू किया। पढ़ने के लिए बहुत हलके नम्बर + २५ वाई आँख में और नार्मल लेंस (बिना नम्बर का) दाहिनी आँख में लगाया गया। कुछ दिनों बाद दोनों आँखों में + ५ न० का चश्मा लगा। फिर + १ न० और अन्त में + २ नम्बर का। जब आँख में तकलीफ बड़ी तो मुझे बताया गया कि उन्हें दूर के लिए भी चश्मे की जरूरत है। अब मैंने आँख के इलाज की सोची।

मार्च सन् १९४१ में मैंने चश्मा छोड़ने के सम्बन्ध की किताबें पढ़ीं कुछ अभ्यास शुरू भी किया परन्तु अधिक समय न दे सकने के कारण मैं चश्मा छोड़ न सका परन्तु तकलीफ मिट गई। फिर फुरसत मिलते ही मैंने अभ्यास बढ़ाया और अब बिना चश्मे के, बिना किसी तकलीफ के, लिखने-पढ़ने पर सब काम करता हूँ। अपने अलावा अन्य कई आँख के रोगियों को इन्हीं उपायों से ठीक किया और कर रहा हूँ।

डाक्टर डब्लू० एच० वेट्स और अन्य कई देशी और विदेशी लेखकों ने इस पुस्तक में बताई विधियों को सार में दे। डाक्टर वेट्स इसके आविष्कारक माने जाते हैं। इस पुस्तक को धीरे से अन्त तक पढ़ने के बाद पाठकों को या

मालूम हो जायगा कि इन सब विधियों का आविष्कार भारत में बहुत पहले हो चुका था। ये हमारे लिए कोई नई चीज नहीं हैं। फिर भी हम डाक्टर वेट्स और अन्य लेखकों के, जिनकी सामग्री का हमने ज्ञान में या अनज्ञान में उपयोग किया है, बहुत कृतज्ञ हैं क्योंकि उनसे इस पुस्तक के लिखने में प्रेरणा और सहायता मिली है।

आँख के सम्बन्ध में नवीन से नवीन खोजों का भी इसमें वर्णन दिया गया है। मेरी जानकारी में यह पुस्तक हिन्दी में अपने विषय की सर्वोत्तम और पहली है।

यह पुस्तक व्यक्तिगत अनुभव पर लिखी गई है इसलिए यह मेरी खास चीज है और अपनी है। माया इतनी सरल रखी गई है जिसमें मामूली हिन्दी जानने वाले लोगों को भी समझने में कठिनाई न हो। प्रत्येक बात को पूर्ण रीति से समझाने का प्रयत्न किया गया है।

मोटे तौर से इस पुस्तक के दो भाग हैं। पहला भाग १२ अध्याय तक है। यह चरमा छोड़ने से सम्बन्ध रखता है। दूसरा भाग आँख के सम्पूर्ण रोग और उनके इलाज से सम्बन्ध रखता है। उस भाग में रोगों के नाम संस्कृत में ही रखे गये हैं क्योंकि मैं उनको बदल नहीं सकता था। यह भाग आँख के चिकित्सकों और इस विषय के विद्यार्थियों के विशेष काम का है। सस्ते नुसखों से आँख के रोगी भी लाभ उठा सकते हैं। इसलिए साधारण पाठक जो केवल चरमा छोड़ना चाहते हैं उस भाग को न पढ़ें तो कोई विशेष हर्ष नहीं है। हाँ, उस अर्थ में भोजन और पथ्य सम्बन्धी बहुत सी जानकारी की बातें उनको मिलेंगी जिन्हें अल्प पढ़ लेना चाहिए। १६ के अध्याय में चरमा छोड़ने का चिकित्सा-क्रम बताया गया है।

हम डाक्टर तैमनी के प्रति विशेष सम्मान के साथ कृतज्ञ

हैं जिन्होंने अत्यन्त उदारतापूर्वक अपना अमूल्य समय खर्च कर हमारी पुस्तक की भूमिका लिखने का कष्ट उठाया है। हम उन मित्रों के प्रति भी कृतज्ञ हैं जिन्होंने हमारी अन्य प्रकार की सहायता की है।

२५—७—४२

दूसरे संस्करण की भूमिका

इस पुस्तक का पहला संस्करण अन्दाज से पहले ही खतम हो गया। इस पुस्तक की सहायता लेकर सैकड़ों लोगों ने प्रयाग में ही अपनी आँखें पाने में सफलता प्राप्त की है। और हजारों ने प्रयाग से दूर रह कर इस पुस्तक को पढ़ा है। सैकड़ों भाइयों ने पत्र द्वारा परामर्श लेकर अपनी आँखें ठीक की हैं। जनता की इस अभिरुचि से हमारा उत्साह बहुत बढ़ गया है। और जन सेवा-भाव के फलस्वरूप से प्रेरित होकर इस कठिनाई के युग में भी हम इस पुस्तक का दूसरा संस्करण प्रकाशित करने में सफल हो सके हैं इसे हम भगवान की विशेष दया समझते हैं।

इस संस्करण में यत्र तत्र सुधार किया गया है छलनात्मक रूप से अंग्रेजी और संस्कृत नामों की सूची तैयार करने में हम अठमर्य रहे इसका एक भारी कारण यह रहा कि विलायती पुस्तकों का मिलना आबकल दुर्लभ हो रहा है। दूसरे हम तपेदिक और दूध चिकित्सा नामक पुस्तकों के लिखने और छापवाने में इतने व्यस्त रहे कि इस और यथोचित ध्यान नहीं दे सके। यदि अवकाश मिला तो तीसरे संस्करण में इस तरह की सूची प्रकाशित करने का प्रयत्न हम करेंगे।

महेंद्र रसायनाशाला
फटवा, इलाहाबाद

बिनीत
महेंद्रनाथ प्रायडेय

विषय-सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ
१—परिचय		१
२—आँख की बनावट		६
	आँख की बनावट के सम्बन्ध में आयुर्वेदीय मत	१३
३—दृष्टि		१५
	एलोपैथ्य डाक्टरों की राय—डाक्टर वेल्स का मत	१५—२०
४—चश्मा		२०
	चश्मे के सम्बन्ध में कुछ खास बातें	२०—२४
५—आँख खराब क्यों होती है	-	२५—३६
६—दृष्टि सम्बन्धी रोगों के लक्षण		३६
	दृष्टि-रोगों के लक्षण—साध्यासाध्व—डाक्टरी मत	३६—४६
७—आँख के इलाज का सिद्धान्त		५०—५८
८—आँख का इलाज—शिथिली करण		५८
	सूय किरण चिकित्सा—पामिंग—नेत्रस्नान—पलक भ्रमराना—भ्रूमना—शिपिटग	५८—७७
९—मानसिक शक्ति और आँख की रोशनी बढ़ाने के उपाय		७७
	पढ़ना—मानसिक शक्ति बढ़ाने का अभ्यास	७७—८२
१०—कसरतें		८३
	गर्दन की कसरतें—आँख की कसरतें	८३—८७
११—आँखों की रक्षा के लिए भोजन		८७
	स्वस्थावस्था में भोजन—आँख के रोगों का भोजन	८७—९५
१२—नेत्र रक्षा के उपाय		९५—१०२

१३—आँख के रोग

१०२

सारी आँख में होने वाले रोग—डाक्टरी मत से आँख उठने का वर्णन—आँख में काले मसहल के रोग—शुक्ल भाग के रोग—सधिगत रोग—वर्त्म रोग—पद्म रोग

१०२—१३०

१४—नेत्र चिकित्सा—श्रौपधियाँ और पथ्य

१३०

नेत्र चिकित्सा सम्बन्धी कुछ खास बातें—दृष्टि गत रोगों का इलाज—भोतियात्रिन्द—ग्लाइकोमा—सन्तुची आँख में होने वाले रोगों का इलाज—आँख उठने का इलाज—आँख उठना—कृष्णमहल के रोगों की चिकित्सा—शुक्ल भाग के रोगों का इलाज—सधिगत रोगों का इलाज—वर्त्म (पलक) के रोगों की चिकित्सा—पद्म रोगों की चिकित्सा—नेत्र रोगों पर कुछ फुटकर श्रौपधियाँ

१३०—१६६

१५—आकस्मिक रोग

१७०

आँख में चोट लगना—कुक्षुणक (रोहा)—आँख में मदार या दूध पड़ना—आँख में चूना या तेजाब पड़ना—आँख में मिरच लगना—थाग से सुलसना

१७०—१७५

१६—चरमा छोड़ने के लिए चिकित्सा-भग

१७५—१८

आँख का अचूक इलाज

अध्याय १

परिचय

ज्यों तो शरीर के सभी अंग अत्यन्त आवश्यक हैं परन्तु आँखों का स्थान उन सब में ऊपर है। और हमारे शरीर का सब से कोमल अंग है। इसकी रक्षा में बड़ी सावधानी की आवश्यकता है। सारे ससार के राज्य से बढ़कर आँखों का मूल्य है, ऐसी कीमती चीज की रक्षा न करना सब से बड़ी भूल है। वाग्भट्ट ने कहा है—

जब तक जीते रहने की इच्छा हो मनुष्यों को आँखों की रक्षा का सदा प्रयत्न करते रहना चाहिए। क्योंकि घन होने पर भी अन्ये मनुष्य के लिए रात दिन एक से होते हैं इसलिए यह ससार उसके लिए व्यर्थ होता है।

आजकल के जमाने में कम दिखाई पड़ने का रोग—कमजोर आँखों का रोग—जितना बढ़ता जा रहा है उसे देखकर लोगों को इसकी चिन्ता सी हो रही है। आँखों के खराब होने के कारण बहुत से बताये जाते हैं। आधुनिक सभ्यता, विजली की रोशनी, सिनेमा और हमारा गलत तरीके भोजन इसके लिए जिम्मेदार बताये जाते हैं। आँखों की कमजोरी—दृष्टिदोष—आजकल के वैज्ञानिकों द्वारा असाध्य रोग समझा जाता है आधुनिक आँख के डाक्टर यह समझते हैं कि आँखों में स्थाई रूप से खराबी आ जाने के कारण दृष्टि कमजोर होती है और उस खराबी को दूर करने के लिए कोई उपाय नहीं है। हाँ, वे रोगी

को काम चला लेने के लिए एक सहारा मात्र दे सकते हैं, वह सहारा चश्मा है। अमवश यही विचार रोगियों में भी बैठ गया है। वे भी यही समझने लगे हैं कि कमजोर आँखों के लिए चश्मे के अलावा और कोई उपाय है ही नहीं।

आज हम देखते हैं कि चार चार और छ-छ बरस के स्कूल जानेवाले बच्चे तक चश्मा इस्तेमाल करते हैं चश्मे का प्रचार आजकल जितना हो रहा है वीस बरस पहले वैसा न था। आज दुर्भाग्य से चश्मा हमारे देश में कुछ लोगों में बड़प्पन को निशानी भी समझा जाने लग है। पहले तो बही लोग चश्मा लगाते थे जिनको रात को काम करना पड़ता था और कम रोशनी में दिखाई न पड़ता था। अब तो लोग हर समय चश्मा लगाते हैं और वे लोग भी चश्मा लगाते हैं जिनकी आँखें खराब नहीं होतीं और इस प्रकार वे अपनी आँखें खराब कर लेते हैं। इसके लिए बहुत कुछ जिम्मेदार आजकल का विज्ञान है। आँखों के सम्वन्ध में जो विज्ञान की बातें फैलाई गई हैं वे शुद्ध वैज्ञानिक भावना से प्रेरित नहीं हैं बल्कि पीछे मानुषिक कमजोरी—व्यापार की भावना—धिपक हुई है। यह व्यापार-भावना ही है जो सत्य को ग्रहण करने से रोकती है और समार को गलत रास्ते पर लिय चली जा रही है। क्योंकि चश्मा लगाने से आँखे दिन पर दिन अधिक खराब होती जाती हैं और चश्मे के व्यापारी रोज रोज नये-नये चश्मे दे-दे कर आँख के रोगी से धन रूटते हैं। और रोगी इसलिए धन देता है कि घब घबस है। करे

। यदि चश्मा न लगावे तो देखे कैसे। वैज्ञानिक रोज सबसे बड़ी देन आजकल चश्मा समझा जा रहा है।

ये वैज्ञानिक भारतीय चिकित्सापद्धति को भी लाञ्छन लगाने से नहीं चूकते और अपने चश्मे को डींग मारते हैं। नका आक्षेप यह है कि प्राचीन भारत में—जब कि यहाँ गौभाग्य-सूर्य चमक रहा था—उरने का आविष्कार नहीं हुआ था। देखो हमने यह नया आविष्कार किया है। इस आक्षेप का नम्र उत्तर यह है कि प्राचीन ऋषि-मुनि स्वार्थी नहीं थे स्वार्थ के लिए वे विज्ञान को लूटना नहीं चाहते थे। उन लोगों को ऐसे प्राकृतिक तरीके मालूम थे जिससे वे बिगाड़ी हुई आँखें ठीक कर लिया करते थे। काम चलाने के लिए बनावटी साधन की आवश्यकता उनको न थी। वे प्राकृतिक माधन आज भी मौजूद हैं। संसार ने उनका दर्शन नये ढंग से किया है।

न्यूयार्क अमेरिका के डाक्टर डन्ल्यू० एच० वेट्स, एम० डी० ने शुद्ध परोपकार भावना से लगभग तीस वर्ष तक आँसों के सम्बन्ध में रोज का काम किया। उन्होंने यह निश्चय कर दिया कि दृष्टिदोष आँसों की बनावट में स्थाई परिवर्तन होने के कारण नहीं होता बल्कि आँसों की कार्यप्रणाली में फरक पड़ जाने का कारण होता है और इसको बड़ी आसानी से प्राकृतिक उपायों द्वारा ठीक किया जा सकता है और चश्मे का पहनना रुक सकता है।

उन्होंने जिस चिकित्सा-पद्धति का आविष्कार किया वह बड़ी सरल है सभी धनी गरीब उसे स्वयं कर सकते हैं। इन उपायों से धीरे धीरे आँस को सरागी दूर हो जाती है और पहले जैसा दिखाई पड़ने लगता है। डाक्टर वेट्स का यह कार्य शुद्ध परोपकार भावना से किया गया है और आज लाखों आँस के रोगी उनको धन्यवाद देते हैं। जिस चिकित्साविधि का उन्होंने आविष्कार किया उसका नाम

आजकल "डाक्टर वेट्स का तरीका" (Bates method) के नाम से संसार में प्रसिद्ध हो रहा है। अमेरिका के अलावा अन्य मुल्कों में इसके प्रचार के लिए सस्थाएँ खुल गई हैं और वहाँ पर इसी प्राकृतिक ढंग से आँखों की कम जोरी का इलाज किया जा रहा है। बड़े दुर की बात है कि आधुनिक नेत्र विशेषज्ञों ने अभी तक उन तरीकों को नहीं अपनाया है। इसलिए सामान्य जनता तक उनके विचारों के पहुँचने में उनसे किसी प्रकार की सहायता की आशा नहीं की जा सकती।

आधुनिक वैज्ञानिक चाहे कितना भी रोडा अटकावें ये प्राकृतिक सत्य सिद्धन्त प्रचलित हो कर रहेंगे। लण्डन के डाक्टर हेरी वेंजामिन की आँखें बचपन से खराब थीं। पाँच बरस की उम्र से उन्होंने चश्मा लगाना शुरू किया था और २६ वर्ष की उम्र में सबसे ज्यादा नम्बर का चश्मा लगाना पड़ा। उस चश्मे के बाद उनके लिए संसार भर में चश्मा नहीं था। उनकी आँखें दिन दिन खराब होती गईं। अन्त में आँखों से खून गिरने लगा। इस निराश और दुखी जीवन में उनके एक मित्र ने डाक्टर वेट्स की पुस्तक "परफेक्ट साइट विदाउट ग्लासेज" (बिना चश्मे के पूर्ण दृष्टि) नामक पुस्तक उनको दी। वे स्वयं कुछ पढ़ लिख न सकते थे अपने भाई से पढ़ाया। उनकी समझ में डाक्टर वेट्स की दलीलें ठीक जँची। वे समझ गये कि चश्मे आँख को अच्छा नहीं कर सकते। वे डाक्टर वेट्स के तरीके से चिकित्सा करने वाले डाक्टर के पास गये और चश्मा उतार कर फेंक दिया और वेट्स के उपायों का सहारा लिया। उनका कहना है कि उन उपायों से लाभ बहुत हुआ परन्तु कुछ कसर रह गई। फिर उन्होंने प्राकृ

तेक भोजन—फल और सलाद—शुरू किया और धीरे धीरे थिलकुल अच्छे हो गये। उन्होंने भी आँखों पर एक पुस्तक लिखी है जिनका नाम है 'वेटर साइट विदाउट लासेज' (बिना चश्मे के पहले से अच्छी राई)।

पाठकों को हम यह धता देना चाहते हैं कि डाक्टर वेट्स ने जो उपाय आँखों को आराम पहुँचाने के लिए बताये हैं उनमें से बहुत से तरीकों का वर्णन पुरानी वैद्यकी कृतियों में मिलता है। इन्हें हमें अपना ही चाहिए। हम हिन्दुस्तानियों में अपनी चीजों के पहचानन का मादा भी—गुलामी के कारण—शेष नहीं रहा। हम अपनी चीज को अपनाने को तब तक तैयार नहीं होते जब तक उनके सही होने की छाप कोई विदेशी उन पर न लगा दे। हम डाक्टर वेट्स को उनके परिश्रम के लिए धन्यवाद देते हैं जिन्होंने अपने अथक परिश्रम से आँखों को प्राकृतिक चिकित्सापद्धति का आविष्कार करके लाखों करोड़ों आँखों के रोगियों को लाभ पहुँचाया। डाक्टर वेट्स के सिद्धान्त सत्य हैं और आयुर्वेद में बहुत कुछ मिलते हैं इसलिए यह हम अपना कर्तव्य समझते हैं कि लोगों तक उन सिद्धान्तों को पहुँचायें, जिसमें लोग छिपीधारी वैज्ञानिक डाक्टरों के चक्कर से अपने का बचा सकें।

इस चिकित्सा विधि तथा आयुर्वेदीय चिकित्सा विधि का वर्णन हम यथास्थान करेंगे और वेट्स के तरीके से भी पाठकों का परिचय करावेंगे। अगले अध्याय में हम आँखों की थनावट का वर्णन करना चाहते हैं।

अध्याय २

आँख की बनावट

नाक के दाहिनी और बायीं ओर भौंहों के नीचे हमारी दोनों आँखें हैं। हड्डियों से बनी हुई कोठरी के भीतर जिसे अक्षिगुहा या अक्षिखात कहते हैं, यह अंग रहता है। उसके ऊपर का हिस्सा ही हमें बाहर दिग्राई पड़ता है शेष भाग अच्छी तरह ढका रहता है। ऊपर वाले भाग की रक्षा के लिए किबाड़ की तरह पलक या नेत्रच्छद लगी हैं। इन पलकों के किनारे पर वालों की पक्ति होती है। इसको अक्षिपद्म, अक्षिलोम या यरौनी कहते हैं। ऊपर की यरौनियाँ ऊपर की ओर मुड़ी रहती हैं और नीचे की नीचे की ओर। इस प्रकार मुड़ने से ये एक दूसरे में फँसती नहीं हैं। मोते समय पलक बन्द रहती हैं जिससे आँखों की रक्षा होती रहती है।

ये यरौनियाँ भी आँखों की हिफाजत करती हैं धूल मिट्टी आदि के छोटे-छोटे ज़र्रों और कीड़े जो वायु में उड़ा करते हैं अक्सर इन्हीं वालों में फँस कर बाहर रह जाते हैं और आँख के भीतर नहीं जाने पाते। हमारी ये पलकें आँखों की रक्षा तो करती हैं व आँखों की ज्योति बढ़ाने में भी सहायक होती हैं थार थार अपने आप पलकें झपका करती हैं। यह क्यों? इनके झपकन से आँखों की बनावट मिटती रहता है जो लोग आँखें नहीं झपकाते उनका मिर दर्न, आँख में भागी पन आदि कई व्याधियाँ घेरे रहती हैं। ठीक कायदे से पलक झपकन से ये व्याधियाँ दूर होनी हैं नष्ट व बढ़ती है।

आँख की बनावट केमरा (तस्वीर खींचने के यंत्र) से बहुत मिलती जुलती है।

यह यंत्र एक अंधेरी कोठरी के समान है इस कोठरी में एक छोटा सा छेद होता है। इस सुराख में एक शीशा या ताल (Lense) लगा रहता है। ताल के सामने अंधेरी कोठरी में शीशे या सेलुलाइड का एक तख्ता या प्लेट लगा रहता है। प्रकाश की किरणें ताल के भीतर से ही कोठरी में घुसती हैं और अन्दर वाले मसाला चढे प्लेट पर पड़ती हैं। उसी प्लेट पर वस्तुओं का प्रतिबिम्ब पड़ता है। जब धूप हलकी होती है या बदली होती है अथवा जब धूप तेज होती है आसमान साफ रहता है तब तस्वीर खींचने के लिए ताल के सामने के प्रकाश घटाने बढ़ाने वाले यंत्र को उसी अवस्था में रखना पड़ता है जिसमें आवश्यकता के अनुसार प्रकाश प्लेट पर पड़े। केमरे का कोठरी का विस्तार लम्बा या छोटा आवश्यकतानुसार घटाया बढ़ाया जा सकता है। जिसमें वस्तु का प्रतिबिम्ब ठीक प्लेट पर पड़े।

हमारा आँख में भी एक अंधेरी कोठरी होती है। यह कोठरी गोल है चौकोर नहीं, इतना अन्तर है। उसके अगले हिस्से में ताल (Lense) लगा हुआ है, ताल (Lense) की मोटाई को कम या अधिक करने से देखी हुई चीज की परछाईं ठीक पड़ती है। हमारी आँख के ताल की मोटाई कम या येशी हो सकती है। ताल के सम्मुख एक परदा लगा रहता है जिसमें एक छेद होता है। यह छेद जरूरत पडने पर छोटा या बडा हो जाता है आवश्यकतानुसार प्रकाश अन्दर जाता है। प्रकाश को विलकुल न जाने देने के लिए पलकें हैं। आँख के पिछले

हिस्से में एक मांसेदमिक मिल्ली (Retina) लगी रहती है और वस्तुओं का प्रतिबिम्ब उमी पर पड़ता है ।

आँख का स्वरूप

आँख के दो भाग होते हैं । अगला भाग छोटा होत ह और पिछला बड़ा । बड़े भाग में ही छोटा हिस्सा रहत है । अगला भाग $\frac{1}{4}$ और पिछला $\frac{3}{4}$ होता है । यह भाग बिलकुल स्वच्छ और पारदर्शक (Transparent) होता है और प्रकाश की किरणें इसी से भीतर जाती हैं । आँख का पिछला हिस्सा अस्वच्छ होता है । यह भाग केमरे की अंधेरी कोठरी के समान होता है ।

आँख तीन परदों से बनी होती है । ये तीनों परदे अलग अलग रंग के होते हैं । पहला पटल श्वेत होता है । उसके पीछे का मध्य पटल काला होता है । तीसरा पटल नील लोहित रंग का होता है । यह पटल मध्य पटल की पिछली दीवार से लगा रहता है । -इसको अन्तरीय पलट भी कहते हैं ।

दरने से आँख का अगला भाग काला दिखाई देता है और पिछला श्वेत । कुछ जातियों में यह काला भाग नीला दिखाई पड़ता है । यह दिखाई पड़ने वाली काली चीज ऊपरी सतह पर नहीं है । यह आँख के भीतर है और काँच के समान स्वच्छ पारदर्शक (Transparent) चीज में से घमकता हुई दिखाई देती है । श्वेत पटल का स्वच्छ भाग कर्नीनिका (Cornea) कहलाता है । इस कर्नीनिका में से ही मध्य पटल का अगला भाग जो कुछ जातियों में काला और कुछ में नीला या भूरा होता है दिखाई पड़ता है ।

मध्य पटल के बीच में एक गोब छेद होता है । यह फैलता सिफुड़ता हुआ दिखाई पड़ता है छेद को ही पुतली

या तारा (Pupil) कहते हैं। जिस परदे में यह छेद होता है उसको उपतारा (Iris) कहते हैं। उपतारा के पीछे एक उभरा हुआ भाग होता है उसे उपतारानुमडल कहते हैं। कनीनिका के पीछे रहने वाले मध्य पटल के भाग को ही उपतारा कहते हैं। नील लोहित पटल साम्बेदनिक मित्ली का बना होता है। उपतारा के पास पहुँचकर यह अतयन्त सूक्ष्म होकर उपतारा के पिछले हिस्से से मिला रहता है। उपतारा (Iris) के पीछे ताल (Lens) रहता है। यह ताल बिलकुल स्वच्छ और पारदर्शक होता है। बुढ़ापे में या यों भी यह धुँधला हो जाता है ताल के धुँधला हो जाने को मोतियाबिन्द या सस्कृत में लिंगनाश कहते हैं। इसमें मनुष्य को कम दिखाई पड़ने लगता है अथवा मनुष्य अन्धा हो जाता है।

ताल के ऊपर पतली गिलाफ चढ़ी होती है। उसका नाम तालकोप (Capsule) है। ताल बन्धन द्वारा उपतारानुमडल (Ciliarybody) से बँधा रहता है, तालका बन्धन तालकोप से ताल की परिधि पर लगा रहता है और दूसरी ओर उपतारानुमडल से। उपतारानुमडल के अनैच्छिक मांस के फैलने और सिकुड़ने से उक्त बन्धन ढीला अथवा तंग होता है और ताल का उन्नतोदरत्व घटता अथवा बढ़ता है। कैमरे की कोठरी की लम्बाई घटाने बढ़ाने से जो काम होता है वही काम ताल के मोटे या पतले पड़ने से होता है वस्तुओं का प्रतिबिम्ब ताल के उन्नतोदरत्व के बढ़ने या घटने से नीललोहित पटल (Retina) पर ठीक पड़ता है और चीर्षे साफ और ठीक दिखाई पड़ती हैं।

ताल के पीछे आँख का बड़ा कोष्ठ होता है। इसमें एक प्रकार का गाढा पनीला पदार्थ भरा होता है जो

स्वच्छ, लसदार और स्फटिक (यिलौर पत्थर) के समान चमकदार होता है। यह आँख के आकार को ठीक रखने में काम आता है। इसी द्रव के दबाव के कारण उपरोक्त आँख के तीनों पटल आपस में मिले रहते हैं। इस द्रव को विट्रियस ह्यूमर (Vitreous humour) कहते हैं। इसमें ६८ ५/ पानी होता है। यदि यह तरल आँख में जाता होता और वह काँच खाली होता तो जरा से दबाव से ही आँख भीतर धँस जाती।

इन पटला की घनायट आदि का वर्णन मनोरंजक होना होगा किन्तु साधारण पाठकों को चलभ्रम में डाल देना बाला होगा, इस कारण यहाँ उसका वर्णन नहीं किया जायगा। जो पाठक इस विषय का ज्ञानना चाहें वे आँख की घनायट के सम्बन्ध में लिखी गई बड़ी पुस्तकें पढ़ें। यह अन्तरीय सांवेदनिक पलट (Retina) के बारे में कुछ विवरण देने का प्रयत्न किया जा रहा है क्योंकि उसका वर्णन द्वारा यह समझने में सहायता मिलेगी कि दिखाई पड़ने का रहस्य क्या है।

अन्तरीय या सांवेदनिक पलट (Retina)—केसर के मसाला चढ़ी प्लेट का जो काम है वही काम इस पलट का है। इस पर परछाँही पड़ती है। यह पलट नाड़ोमूत्रा और कई तरह की सेला का बना रहता है। उपतारा के समीप रहने वाले इस पलट के भाग में नाड़ीसूत्र और सांवेदनिक सेला नहीं पाई जाती। जो सेलें उसके भीतर रहती हैं उनमें एक विशेष रंग रहने के कारण यह परदा नील लोहित दीप्तता है। उस परदे में स्वयं कोई रंग नहीं रहता। मरने के बाद यह परदा मटमैले रंग का हो जाता है।

इस परदे के भीतरी स्तर पर आँख के परचातु ध्रुव

पर एक गोल या अण्डाकार पीला घन्वा होता है इसको पीतविन्दु (Yellow spot) कहते हैं। पीतविन्दु के बीच में एक गढ़ा होता है, जब हम किसी चीज को देखते हैं, तब हमारा अक्षिगोलक हम तरह हरकत करता है जिस में यह गढ़े वाला स्थान चीज के सामने आ जाय और उस वस्तु का प्रतिबिम्ब थोड़ा बहुत उसपर भी पड़े। देखने की सबसे अधिक शक्ति पीतविन्दु में होती है। पीतविन्दु से $\frac{1}{2}$ इंच नाक की ओर हट कर चान्चुपविम्ब होता है। इस चान्चुपविम्ब में साम्बेदनिक सेलें नहीं होती। इस कारण इससे प्रकाश का ज्ञान नहीं होता।

दृष्टि नाडी—आँख के पिछले भाग से आरम्भ होती है। ५,००,००० के लगभग इस नाडी के तार होते हैं। अन्तरीय या साम्बेदनिक पटल में रहनेवाली नाडी सेलों से ये निकलती हैं। ये तार मायदानक हैं। ये नाड़ियाँ आँख के गढ़े के पिछले भाग में होकर कपाल के भीतर पहुँचती हैं। मस्तिष्क के हिस्से में एक ओर की दृष्टि-नाडी दूसरी ओर की दृष्टि नाडी से मिल जाती हैं। यह स्थान दृष्टि नाडीयोजिका (Optic chiasma) कहलाता है। हर एक दृष्टि पथ (Optic tract) में थोड़े थोड़े दोनों ओर की आँखों के तार रहते हैं।

घुड़व मस्तिष्क में घुमाने पर दृष्टि-केन्द्रों में ये रतम होते हैं। दृष्टि केन्द्रों में केवल आपस में ही ये एक दूसरे से मिले नहीं रहते हैं बल्कि लघुमस्तिष्क—जहाँ से सारा शरीर नियंत्रित होता है—से भी इनका सम्बन्ध होता है।

नेत्र चालिनी पेशी—आँखों के गोले का इधर-उधर घुमाने के लिए उसमें ६ मांसपेशियाँ लगी हैं। ये पेशियाँ अक्षिगुहा के पिछले भाग से आरम्भ होती हैं और

चाह्य पलट से लगी रहती हैं इनके सकोच से आँसे चारो ओर घूमती हैं। जब हम किसी ओर देखते हैं तो दोनों आँसे साथ-साथ उस ओर घूम जाती हैं। लेकिन जब इन सकोचनी मांस-पेशियों का ठीक ठीक सकोच नहीं होता या उनमें लकवा मार जाता है तब दोनों आँसे साथ-साथ नहीं घूमती और आँसों में तिराछपन आ जाता है इसा को तिर्यक दृष्टि (Squint) या बद्ध दृष्टि कहते हैं।

जहाँ दोनों पलकें मिलती हैं उस स्थान को अपांग कहते हैं। नाक की ओर वाले अपांग में दो छोटे-छाट उभार होते हैं उनको अक्षिअंकुर कहते हैं।

आँख की श्लैष्मिक झिल्ली (Conjunctiva)—यह झिल्ली आँसों की भीतरी पलक और आँस के अगले भाग पर लगी रहती है। यह झिल्ली आँख के बाहरी परदे से कसकर चिपकी नहीं होती। यदि कोई चाहे तो चिमटी से उमे उठा सकता है। इसी कला (झिल्ली) में जब प्रदाह होता है तब उसे आँख लठना कहते हैं। उसी झिल्ली में नन्हें नन्हें दाने बन जाते हैं उसे रोहा (Trachoma) कहते हैं।

पलक—पलक के भीतरी हिस्से में यही श्लैष्मिक कला होती है और बाहरी भाग चमड़े का होता है। पलकें दो होती हैं। ऊपर की और नीचे की। श्लैष्मिक कला और चमड़े के बीच में एक पट्टी होती है जिससे पलकें टढ़ रहती हैं। पलक के बीच में नेत्र निमिलिनी पेशी का अंश कुछ रहता है जिसके सिफुड़ने के कारण पलकें खुलती और बन्द होती रहती हैं। भीतरी पलक की पतली झिल्ली का रंग लाली लिये रहता है। उनमें रक्त-कोशिकाओं (सूदम

नसों) के होने के कारण यह लाल होती है।

पलकों पर जो बाल होते हैं उसे धरौनी कहते हैं। बालों की जड़ों में कुछ ऐसी ग्रन्थियाँ होती हैं जो एक प्रकार का चिपकने वाला पदार्थ बनाती हैं। इन्हीं ग्रन्थियों के प्रदाह (Inflammation) को गुहाजनी या बिलनी (Stye) कहते हैं।

आँख की बनावट के सम्बन्ध में आयुर्वेदीय मत

अयुर्वेद के प्राचीन चिकित्सकों ने आँख का विस्तार निम्न प्रकार से लिखा है—

आँसों का गोला दो अंगुल लम्बा और अपने अंगूठे की चौड़ाई इतना चौड़ा और चारों तरफ से ढाई अंगुल मोटा होता है।

यह गोलक गाय के स्तन या अंगूर के आकार का होता है इसमें पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पंचभूतों के गुण मौजूद हैं। प्राचीन चिकित्सकों ने निर्धारित किया है कि इसमें का मांस पृथ्वी का गुण है, आँसों की शुद्धता जल का गुण है, ललाई अग्नि का गुण है, कृष्णता वायु का गुण है और अश्रु के मार्ग आकाश के गुण हैं।

नेत्र का जितना विस्तार होता है उसका तीसरा भाग पुतली होती है और पुतली का सातवाँ हिस्सा दृष्टि अर्थात् श्रोतिल होता है।

आँख के भाग

आँख में पाँच महल होते हैं। छ सधियाँ होती हैं और छ पुलट अर्थात् पदों होते हैं।

आँसु के पाँच महल ये हैं—(१) पद्म (पलक की

कोर या चरौनी) मंडल, (२) वर्त्म-मंडल (पलक का भीतरी हिस्सा), (३) श्वेत-मंडल, (४) कृष्ण-मंडल, (५) दृष्टि मंडल। पद्म-मंडल सबसे ऊपर होता है और उसके भीतर वर्त्म-मंडल, उसके भीतर श्वेत-मंडल और श्वेत-मंडल के भीतर कृष्ण मंडल और कृष्ण मंडल के भीतर दृष्टि-मंडल होता है।

नेत्रों में छ सधियाँ ये हैं (१) पद्म और वर्त्म के बीच, (२) वर्त्म और शुक्र भाग (आँखों की सफेदी) के बीच (३) सफेद और काली पुतली के बीच, (४) काली पुतली और दृष्टि के बीच, (५) कनीनिका में और (६) अपांग में। कनपटी और नेत्रों की कोर को अपांग कहते हैं।

आँख के छ पलक ये होते हैं—दो पलक तो वर्त्म (पलकों) में होते हैं और चार पलक (Eyeball) में होते हैं। दूर दृष्टि, समीप दृष्टि और अधता आदि रोग आँख के इन्हीं पर्दों में होते हैं। दृष्टि मन्वन्धी सभी बीमारियों को चाहे यह दूर दृष्टि हो या समीप दृष्टि संस्कृत में लिप्तिद्र कहते हैं। उन तिमिर के कई भेद हैं और उनमें लक्षण अलग अलग हैं। उन सब का वर्णन यथास्थान किया जायगा।

अक्षिगोलक के चार पर्नों में ऊपर वाला पर्दा तेजसूक्ष्म शिगात्रों में प्राप्त रक्त और जल अर्थात् त्वक् रम के आश्रित है अर्थात् आलोचक पित्त और चमड़ी नीचे रहने वाले रम के आश्रय से बना है। उसके भीतर वाला पर्दा अर्थात् ऊपर से दूसरा मांस के आश्रित तीसरा मेद के और चौथा अस्थि के। इन पर्दों की मोटा दृष्टि के पाँचवे हिस्से के बराबर होती है।

नेत्र-घन्धन—शिराओं, स्नायुओं आदि के कई तरह के घन्धन आँसुओं में होते हैं जिनसे बंधे होने के कारण आँसु का हर एक हिस्सा अपना अपना काम करता रहता है।

अध्याय ३

दृष्टि

एलोपैथ डाक्टरों की राय

ऊपर आँसु की घनावट का मसूप में वर्णन किया गया है। पाठक इस अगले विचित्र कौशलपूर्ण घनावट जानने के बाद यह जानने की इच्छा करते होंगे कि इनके द्वारा दिखाई कैसे पड़ता है? सुनिये।

प्रथम प्रकाश की किरणें कनीनिका पर पड़ती हैं, वहाँ से वे आँसुओं के भीतर घुसती हैं। इसके बाद जलीय, रस, तारा, ताल, और बृहत्त्रकोष्ठ में स्थित स्वच्छद्रव में से हो कर दृष्टि पलट (Retina) पर पड़ती है। इसी पलट पर वस्तु का प्रतिबिम्ब बनता है। जो प्रतिबिम्ब यहाँ घनता है वह उलटा बनता है। अर्थात् यदि हम किसी मनुष्य को देखते हों तो उसका जो विम्ब हमारे दृष्टिपलट पर घनेगा उसका निर नीचे और पैर ऊपर को होगा। प्रकाश की किरणें दृष्टिपलट की सेलों में एक विचित्र रासायनिक प्रक्रिया उत्पन्न कर देती हैं। इस प्रक्रिया का असर दृष्टि-नाडी से हो कर मस्तिष्क को पहुँचता है। और हमको रंग आकार आदि का ज्ञान होता है।

यदि हमारी आँखें ठीक हों तो उनकी घनायत ऐसी कि जिन वस्तुओं को हम देखें यदि वे २० फीट या २० फीट से अधिक दूरी पर हैं तो उनका प्रतिबिम्ब ठीक दृष्टि पटल पर पड़ता है इसके लिए उपतारानुमण्डल के मांस को सकोच नहीं करना पड़ता और न तो ताल का उन्नतोदरत्व घटता-बढ़ता है। जिन चीजों को हम देखते हैं यदि उनका दूरी २० फीट से कम है तो उसका प्रतिबिम्ब दृष्टिपटल पर ताल का आकार स्थिर रखते हुए नहीं पड़ सकता। इस कारण ताल का उन्नतोदरत्व अधिक करना पड़ता है। ताल का उन्नतोदरत्व उपतारानुमण्डल में स्थित मांस को सकोच से बढ़ता है। ८ इंच से कम दूरी की चीजें साफ साफ नहीं दिखाई पड़ सकती क्योंकि तालका उन्नतोदरत्व उतना नहीं हो सकता जिससे चीजों का प्रतिबिम्ब ठीक ठीक दृष्टिपटल पर पड़ सके।

हमारी आँखें उसी समय तक ठीक ठीक काम कर सकती हैं जब तके आँख के वे सर्व माध्यम (धरिये) जिनसे प्रकाश की किरणें गुजरती हैं पुरण स्वच्छ हों। यदि कनीनिका जलीय द्रव, ताल और ताल के पीछे रहने वाले द्रव में कोई भी अस्वच्छ हो तो दृष्टि में फरक पड़ जायेगा। आँख की पलकों में जब रोहे हो जाते हैं तब उनकी घनत्व से कनीनिका में रगड़ पड़ती है और कनीनिका धुँधली हो जाती है, घाव के कारण उसमें स्वच्छ तिल बन जाते हैं, तब भी प्रकाश की किरणें भीतर नहीं जा सकतीं दृष्टिपटल, मध्य पटल, दृष्टिनाडी, और दृष्टिकेन्द्र के रोगों से भी दृष्टि खराब हो जाती है। ताल धुँधले हो जाने से भी दृष्टि कम हो जाती है क्योंकि प्रकाश की किरणें धुँधले ताल के भीतर प्रवेश नहीं कर पाती। एकोपैय

डाक्टर और पुराने ढंग के नेत्र चिकित्सकों की राय है कि ऐसे धुँधले ताल को निकलवा देने से फिर दृष्टि ठीक हो जाती है। दृष्टिपटल में धुँधलापन अकसर बुढ़ापे के कारण होता है। कभी-कभी जवानों को भी यह रोग हो जाता है। कुछ लोगों की आँख की बनावट ऐसी विचित्र होती है कि २० फीट या उससे अधिक दूर की चीजों की छाया दृष्टिपटल पर ठीक नहीं पड़ती इस कारण वे चीजे या तो दिखाई नहीं पड़ती अथवा धुँधली दिखाई पड़ती हैं। इसी रोग को समीप दृष्टि या मायोपिया कहते हैं। इसमें नजदीक की चीजें दिखाई पड़ती हैं। कभी-कभी रोग ऐसा बढ़ जाता है कि ६ इंच पर की चीजे दिखाई देती हैं और इससे दूर की चीजें धुँधली दिखाई पड़ती हैं।

आँख की विचित्र बनावट के कारण कुछ लोगों को दूर की चीज देखने में कोई कठिनाई नहीं रहती पर वे नजदीक की चीजें नहीं देख सकते या धुँधली देखते हैं। ऐसे लोगों को पढ़ने लिखने में तकलीफ होती है और आँख और सिर में दर्द हो जाता है इस रोग को दूर दृष्टि या प्रेसमायोपिया कहते हैं। यह रोग अकसर बुढ़ापे में होता है किन्तु कुछ लोगों को लड़कपन में भी हो जाता है। नई उमर में जब यह रोग होता है तब अंगरेजी में इसे हाइपरमेट्रोपिया कहते हैं।

समीप दृष्टि या मायोपिया से डाक्टर लोग ऐसे सल्लेपिनक लगाने की सलाह देते हैं जो दोनों तरफ से पतले केरे (युगल नतोदर Concave) होते हैं। उनकी राय में यदि सल्लेपिनक का इस्तेमाल न किया जाय तो रोग और बढ़ता जाता है। जो बालक भेज पर बहुत झुककर पढ़ते लिखते हैं उनको यह रोग अकसर हो जाता है।

दूर दृष्टि या प्रेसबायोपिया में ऐसे पेनक लगाये जाते हैं जो दोनों तरफ उभड़े (युगलोल्लतोदर Convex) रहते हैं।

डाक्टर वेट्स का मत

डाक्टर वेट्स ने हृषारों जानवरों की आँखों पर प्रयोग किया जिसमें मछली, कुत्ते, बिल्ली, खरगोश आदि अनेक तरह के जानवर शामिल थे और उन्होंने यह सिद्ध किया कि दूर की चीज या नजदीक की चीज देखने में आँख क ताल कुछ भी काम नहीं करते। इसके लिए अक्षिगोलक को अपना विस्तार बदलना पड़ता है। अक्षिगोलक का विस्तार बदलने के लिए अक्षिगोलक की मांसपेशियाँ सिकुड़ती या घटती हैं तब देखने की क्रिया में परिवर्तन होता है, अर्थात् आँख अपने देखने के विस्तार को घटाती, बढ़ाती है। और उसके फल स्वरूप नजदीक या दूर की चीज साफ दिखाई पड़ती है।

जब नजदीक की चीज देखनी होती है तब आँख की ऊपर की मांसपेशी में एक ऐसी हरकत होती है जिससे साँचे दैनिक झिल्ली (Retina) और आँख के ताल (Lense) की दूरी बढ़ जाती है और जब दूर की चीज देखनी होती है तब उन्हीं मांसपेशियों की क्रिया के कारण साँचे दैनिक झिल्ली (Retina) और ताल के बीच की दूरी कम हो जाती है इस प्रकार आँख दूर या नजदीक की चीज ठीक ढंग से देख पाती है।

डाक्टर वेट्स ने अपने प्रयोग का पूरा हाल ८ मार्च १९१५ के न्यूयार्क मेडिकल जर्नल में प्रकाशित कराया था जो लोग विस्तार पूर्वक डाक्टर वेट्स का मत पढ़ना चाहें उक्त जर्नल पढ़ें।

डाक्टर वेट्स के सिद्धान्त का सार यह है—आँख के ले के विस्तार के घटने-बढ़ने से दूर या नजदीक की ज देखने में आँख समर्थ होती है।

दूर या नजदीक की चीज देखने में ताल का कोई रास भाव नहीं पड़ता।

दूर की चीज देखने में आँख पर जोर पड़ने के कारण मीपट्टा या मायोपिया रोग हाता है।

नजदीक की चीज देखने में आँख पर जोर पड़ने के कारण दूर दृष्टि या हाईपरमेट्रोपिया होता है।

डाक्टर वेट्स ने अपने प्रयोग से आँख के सम्बन्ध में जो ज्ञान प्रचलित था उसको एकदम बदल दिया। एलोपैथिक डाक्टर यह नहीं जानते कि दूर या नजदीक की चीज देखने के लिए अक्षिगोलक का रूप और विस्तार बदल जाता है। एलोपैथ डाक्टर कहते हैं कि ताल के सेकुड़ने और फैलने के कारण आँख दूर या नजदीक की चीज को देखती है, और जो मांसपेशियाँ ताल को बाँधे हुए हैं उनके सकोच या विस्तार के कारण ताल के आकार में फरक पड़ता है। उनकी राय में सम्पूर्ण आँख मिट्टी का ढेला है केवल ताल ही देखने का काम करते हैं। हमारा आयुर्वेद भी इसी मत का पोषक है कि देखने में सम्पूर्ण आँख को काम करना पड़ता है उसको किसी नस में फरक पड़ जाने से देखने में फरक पड़ जायगा।

अपने गलत सिद्धान्त के फलस्वरूप डाक्टर लोग आँख के रोगियों को चश्मा लगाया करते हैं। वे समझते हैं कि अगर आँख में एक बार खराबी आ गई तो वह फिर ठीक नहीं हो सकती इस के लिए एक मात्र उपाय चश्मा है।

डाक्टर वेदस और आयुर्वेद का सिद्धान्त है कि जिस प्रकार अनेक प्रकार की कसरतों, पथ्य परहेज और भोजन-सुधार के द्वारा शरीर के रोग दूर किये जाते हैं वसी प्रकार खास ढंग की आँसु की कसरतों और पथ्य परहेज के द्वारा तथा भोजन में पूर्ण सुधार करके आँसु का रोग भी दूर किया जा सकता है जिन्ममें पूरी जिन्दगी भर आदमो आँसुओं से काम ले सके और उसकी दृष्टि स्वराध न हो।

अध्याय ४

चश्मा

आजकल लोग यह समझने लगे हैं कि यदि एक बार आँसु सराब हो जाय अर्थात् दृष्टि-दोष हो जाय तो फिर वह सुधर नहीं सकता। यह साधारण लोगों के विचार नहीं आजकल के वैज्ञानिक वहे जानेवाले बड़े-बड़े डाक्टरों के विचार हैं। इसी कारण निराशा जनक स्थिति में चश्मे का प्रचार हुआ। रोगी को उचित चश्मा देकर आँसु का विशेषज्ञ यह समझता है कि आँसु के सुधारने के सम्बन्ध में वह अधिक से अधिक जो कुछ कर सकता था उसने किया। मत्स्य यह है कि आँसु में जो सराबी थी वह अच्छी नहीं हुई वह ज्यों की त्यों रही और रोगी को भृगवृष्णा की तरह भूठी तमल्ली हो गई। रोगी यह समझने लगता है कि जब वह चश्मा पहनकर पहले से अच्छा देखने लगा तो उसकी आँसु भी पहले से अच्छी हो जायगी। किन्तु धरमों तक चश्मा पहनने और धार-धार और अधिक नम्बर का चश्मा बदलते रहने पर मनुष्य इस सत्य निश्चय पर पहुँचता है कि लगातार

चश्मा पहने रहने पर आँखें दिन पर दिन खराब होती जाती हैं और अगर चश्मा और पहना गया तो खराब होती ही जायेंगी।

चश्मे का प्रचार इतने जोरों से बढ़ता जाता है कि लोग थोड़ी सी आँख की शिकायत होने पर छोटे-छोटे बच्चों को चश्मा लगा देते हैं। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि आँख खराब नहीं है फिर भी चश्मा इस रयाल से पहना जाता है कि आगे आँखों में कोई खराबी न आयेगी। यदि रोगी चश्मा पहनने से एतराज करता है तो उसको डाक्टर लोग यह सलाह देते हैं कि यदि आप अभी से चश्मा शुरू कर देंगे तो आपकी आँख पर जोर नहीं पड़ेगा और वह खराब न होगी और बुढ़ापे में आँख की रोशनी ठीक रहेगी, कोई तकलीफ न होगी, यदि आप चश्मा नहीं पहनेंगे तो आपकी आँख खराब होती जायगी। विद्वान को न समझनेवाला रोगी डाक्टर की बातों में आकर, चश्मा इस लालच से पहनना शुरू करता है कि मेरी आँखें ठीक रहेंगी। कुछ दिन चश्मा पहनने के बाद वह यह महसूस करता है कि उसकी आँखें पहले से ज्यादा खराब हो गई हैं और डाक्टर ने जो कुछ कहा था वह झूठ था।

जब लोगों के सिर में दर्द होता है तब आँख का डाक्टर चश्मा देता है। अक्सर चश्मे से सिर का दर्द दूर नहीं होता। जब सिरदर्द नहीं जाता तब रोगी एक डाक्टर से दूसरे के पास पहुँचता है और डेर से चश्मे खरीद कर इकट्ठे कर लेता है। यहाँ यह समझने और जानने की जरूरत है कि आँख की खराबी के कारण सिरदर्द नहीं होता, आँख को गलत ढंग से इस्तेमाल करने और भस्तिष्क और

आँखों पर अनावश्यक जोर डालने से सिरदर्द होता है। बहुत से लोग हैं जिनकी आँखें खराब हैं और वे कोई चश्मा भी नहीं पहनते किन्तु उनको सिरदर्द नहीं होता, ऐसे लोग भी हैं जिनकी आँख में कोई रोग नहीं होता किन्तु उनके सिर में अकसर दर्द होता है। इनस आप क्या समझते हैं? लोगों को पढ़ते समय अक्षिगोलक में दर्द हो जाता है वे चश्मे बदलते रहते हैं किन्तु कुछ लाभ नहीं होता। आँखों को उचित रीति से ढीली करने से सिरदर्द और अक्षिगोलक का दर्द दूर हो जाता है।

कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनको आँख के इलाज में अधूरे अभ्यास और अन्य परिस्थितियों के कारण देखने में पूरी शक्ति नहीं मिल पाती। उनको चश्मा लगाना चाहिए लेकिन चश्मा काफी हलका होना चाहिए। हलका चश्मा लगाने वाले लोग यदि प्रतिदिन १०-५ मिनट आँख बन्द करके आँखों पर धूप लें और थोड़ी देर पार्सिंग कलिया करें तथा आँख से ठीक ढग से देखें, किमी चीज को घूर कर न देखें और हर समय पलक-भारने की आदत डाल लें जिसमें आँखों पर जोर न पड़े तो इतना अवश्य हो जायगा कि आँख और अधिक न खराब होगी। आँख के डाक्टर जो होशियार होते हैं और जो इन उपायों को जानते हैं अपने मरीजों को उपरोक्त अभ्यास करने के लिए समझा देते हैं। जो लोग चश्मा छोड़ना चाहें उनको भी अभ्यास के समय या तो चश्मा छोड़ देना चाहिए या चश्मा हलका करा लेना चाहिए और जैसे जैसे रोशनी बढ़ती जाय चश्मा हलका कराता जाय। चश्मे के सम्बन्ध में यह भी समझ लेना चाहिए कि विदेशियों में इन व्यवसाय में दस लाख पाँच से ऊपर की लागत लगा

रक्खी है (१ पाँड लगभग १३ रु० के होता है) उनके जेन्ट भारत में हैं जिनको वे अपने व्यवसाय की शिक्षा देते हैं । भारतवर्ष में भी कुछ लोग इसमें अपनी पूँजी गाये हुए हैं और चश्मे की बढौलत अपनी जीविका चलाते । भला ऐसे लोगा से, जिनका स्वार्थ चश्मे के अन्दर हो, से ऐसी आशा की जा सकती है कि वे अपना स्वार्थ न रखकर जनता की वास्तविक भलाई सोचें और यह साफ-साफ कह दें कि इससे लाभ न होगा, यह तो एक सहारा मात्र है । यदि इस प्रकार के स्वार्थी डाक्टर और आँसु के वेशोपज्ञ इस पुस्तक में यताई विधि का अचैज्ञानिक और ज्ञानिकर बतावें तो भी आश्चर्य की बात नहीं है । किन्तु हम अपने पाठकों से निवेदन करेंगे कि वे स्वयं इन उपायों को आजमा कर देखें कि १५ दिनों में उनकी आँख कितनी ठीक हो जाती है । इस पुस्तक के सिर्फ पढ़न मात्र से लाभ न होगा जब तक अभ्यास न किया जाय ।

चश्मे के मन्त्रन्ध में कुछ खास बातें

१— जिनको दूर की चीज आँसु से दिखाई पड़ती है परन्तु जो नजदीक की चीज नहीं देख सकते उनको चश्मा लगाने पर चीजें वास्तविक आकार से बड़ी दिखाई पड़ती हैं और जिनको नजदीक की चीज दिखाई पड़ती है परन्तु दूर की नहीं दिखाई पड़ती उनको चश्मा लगाने पर चीजे वास्तविक आकार से छोटी दिखाई पड़ती हैं ।

२— चश्मा लगाने पर यह आवश्यक हो जाता है कि चश्मे के बीच से देखा जाय जिसमें अधिक से अधिक दिखाई पड़ सके । यदि निगाह तिरछी करके चश्मे से देखा जाय तो चीजों का आकार और स्थिति बदल जाती है ।

होंगे, उनका तनाव कम होगा और उन्हें आराम मिलने से आँखों की रोशनी बढ़ जायगी। नन्ध चिकित्सा का सार सिद्धान्त—यही है कि दिमाग तथा आँख की मांसपेशियों तथा स्नायुओं को पूर्ण विश्राम दिये जाय, उनका तनाव कम किया जाय।

यदि सोचा जाय तो यह आसानी से समझ में आ जाता है कि आँख की मांसपेशियों और स्नायुओं पर जोर पड़ने का कारण केवल मानसिक ही नहीं हो सकता शारीरिक भी हो सकता है। हाँ, उनका मांसपेशियों और स्नायुओं को आराम पहुँचाने का सिद्धान्त प्रशंसनीय है जैसे ही इस क्रिया में सिद्धि मिलती है वैसे ही आँखों में आराम मिलने लगता है और आँख की रोशनी ठीक होने लगती है।

निस्सन्देह आँख जोर पड़ने से ही खराब होती है लेकिन आँखों पर जोर पड़ना (Strain) तो एक लक्षण मात्र है यह कारण थोड़े ही है। तनाव (Strain) का कारण तो और गहरा है और वह शरीर की दशा सम्बन्ध रखता है। अर्थात् उसका कारण शरीर में बिपरीत रक्त का बहना और शारीरिक स्वास्थ्य का रमराय होना है।

आँखों में होने वाली बीमारियों के सम्बन्ध में ऐलोपैथि डॉक्टरों के यह विचार हैं कि चूँकि बीमारी आँखों में होती है इस कारण उस बीमारी की जड़ भी आँख में ही है। हमारा आयुर्वेद अपना दूरदर्शिता के कारण ऐसा नहीं मानता। उसकी राय यह है —

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मला ।

तत्रकोपस्य सुप्रोक्तं विधिधाहित सेधनम् ॥

ऊपर के श्लोक का अर्थ यह है कि सभी रोग

आँख में हो या शरीर में, फेफड़े में, या गुर्दे में, दोषों के—वात पित्त कफ के—कुपित होने से, शरीर में विजातीय द्रव्य (Foreign matter) के इकट्ठा होने और नसों में विपैला रक्त बहने के कारण होते हैं। और दोष—वात पित्त कफ आदि—अनेक प्रकार के अहित सेवन करने अर्थात् खाने पीने की गड़बड़ी, सोने उठने की गड़बड़ी, व्यायाम का अभाव या अत्यन्त परिश्रम, गुड़-चीनी, मिठाई मैदा आदि खाने से, शरीर की सफाई उचित रीति से न होने आदि के कारणों से कुपित होते हैं।

इसी वात को इस प्रकार समझना चाहिए कि गिरी त दुरुस्ती और क्षीण जीवनी शक्ति ही आँख की खराबी और बीमारी का कारण है। यही कारण है कि वैज्ञानिक कहे जानेवाले लोग जो इस वात को नहीं समझते और न तो समझने की कोशिश ही करते हैं आँख के रोग में चश्मा दे देते हैं या शस्त्र (Knife) से उपचार करते हैं। उसे काटपीट कर ठीक करने का चेष्य करते हैं और बहुधा उन्हें कामयाबी नहीं होती। रोगी की साधारण तन्दुरुस्ती को बढ़ाना, उसकी शारीरिक सफाई की ओर ध्यान देना जिसमें भीतर और बाहर दोनों ओर शरीर पूर्ण साफ रहे, और शरीर में जिन्दा रक्त पैदा करना रोग का असली इलाज है। यदि रोगी को एक धार समझा दिया जाय कि भाई तुम्हारी आँख में जो खराबी आई है वह तुम्हारी खराब तन्दुरुस्ती के कारण है तुम अपनी तन्दुरुस्ती ठीक करो और उसके साथ-साथ आँख भी ठीक हो जायगी, तो कोई घबह नही मालूम होती कि आँख क्यों न ठीक हो और रोगी उसके लिए प्रयत्न क्यों न करे।

यदि किसी आदमी को फब्ज रहता हो या उसकी

जिस प्रकार शरीर के अन्य रोग आधुनिक चिकित्सक अक्सर दवा देते हैं वही प्रकार की गलती आँसू के इलाज के सम्बन्ध में भी होती है। रोगों का इलाज करने में दो बातों का ध्यान रखना पड़ता है। पहली यह कि शरीर को पूरी सफाई की ओर ध्यान दिया जाय जिसमें कब्ज मिट जाय और खून साफ हो जाय जिससे साधारण स्वास्थ्य सुधरे, शरीर में जीवनी शक्ति बढ़े, स्नायुजाल स्वस्थ और मजबूत बने। दूसरी बात स्थानिक इलाज है। यह स्थानिक इलाज भी बहुत आवश्यक होता है और इससे रोगी को बहुत आराम मिलता है। कभी-कभी ऐसा भी देखा जाता है कि बिना स्थानिक इलाज (Local treatment) के रोग जाता ही नहीं। आँसू के सम्बन्ध में भी ऐसा ही समझना चाहिए। यदि केवल स्थानिक उपचार ही किया जाय तो आराम तो मिलता है परन्तु कभी-कभी बीमारी जड़ से नहीं जाती। कारण ऊपर अच्छी तरह से समझा दिया गया है।

आँसू को आराम पहुँचानेवाले, स्नायुजाल को ठीक करनेवाले और मानसिक तनाव (Mental strain) को कम करनेवाले जो प्राकृतिक उपाय इस पुस्तक में बताये गये हैं और जिनके आविष्कार का सेहरा डाक्टर वेट्स के गले में डाला जाता है स्थानिक हैं और बड़े उपयोगी हैं। किन्तु बहुत से रोगियों पर उनका जैसा चाहिए वैसा उत्तम प्रभाव पड़ता नहीं अर्थात् आँसू को लाभ तो अवश्य हो जाता है किन्तु पूरा फायदा नहीं होता। उनको पूरे शरीर की शुद्धि और साधारण स्वास्थ्य बढ़ाने वाले उपाय करने से पूरा-पूरा लाभ हो जाता है।

आँसू के रोग और उसके साधारण उपचार के सम्बन्ध

जो कुछ लिखा गया है उसको अधिक स्पष्ट करने के लिए हम यहाँ एक उदाहरण रख देना चाहते हैं। यहाँ हम आँख की सबसे भयंकर बीमारी मोतियाबिन्द (Cataract) को ही लेते हैं।

आँख के काले भाग के पीछे ताल होता है। उस ताल में ही प्रकाश की किरणें भीतर जाती हैं। यह ताल पारदर्शक (Transparent) होता है। मोतियाबिन्द में एक काँच ताल के सामने आ जाता है, और ताल धुँधला हो जाता है जिसके कारण प्रकाश भीतर नहीं जा पाता और आदमी धन्धा हो जाता है। डाक्टर लोग शस्त्र द्वारा ताल निकाल देते हैं क्योंकि उनकी समझ में यही एक इलाज है जिसे रोगी को आराम पहुँच सकता है। कभी-कभी जमा हुआ काँच भी निकाल देने से आराम मिल जाता है। फिर रोगी को उचित चश्मा दे देने से उसे काम चलाऊ दिखाई पड़ने लगता है। आयुर्वेद के तरीके से भी मोतियाबिन्द का आपरेशन होता है और कुछ लोग यही काम करते हैं। आपरेशन (शस्त्र क्रिया) के लाभ हानि के विषय में हमने इसी पुस्तक में अन्यत्र लिखा है। उसे यही देख लेना चाहिए।

जब मोतियाबिन्द हो जाता है तब तुरन्त ही उसका आपरेशन नहीं किया जाता। जब वह पक जाता है तब आपरेशन होता है। दुर्भाग्यवश रोगी बिना कुछ किये ही उसके पकने की इन्तजारी में बैठा रहता है और रीज-रोज दृष्टि कम होने की बढ़ती तकलाफ को वर्दाश्त करता रहता है। कभी-कभी आपरेशन करने भर मा रोगी को दिखाई नहीं पड़ता और उसकी आशा पर पा भी फिर जाता है।

यहाँ समझने की बात यह है कि मोतियाबिन्द आँख के

खराब होने का कारण नहीं है वह तो एक लक्षण है। खान पान के गलत तरीके और गलत रहन सहन के कारण शरीर में विष इकट्ठा हो जाता है। वह विष ही मोतियाबिन्द का कारण है। बहुत दिनों से यदि कब्ज रहता हो तब भी शरीर में विष इकट्ठा हो जाता है। शरीर में बहने वाले रक्त में ही विष फैल जाता है और जब वह नसों में बहता है तब जिस जगह उसे ठहरने की जगह मिल जाय वहीं ठहर जाता है। यदि उत्तेजना या मावसिक तनाव आदि के कारण ताल में कुछ दरारी आ गई है, उसका निज का स्वास्थ्य अच्छा नहीं है तो रक्त का जहर उस पर जरूर अपना असर डालेगा और जैसे जैसे समय दलता जायगा शक्त और खराब होती जायगी और मोतियाबिन्द बढ़ने लगेगा। सक्षेप में मोतियाबिन्द की उत्पत्ति का कारण यही है। मोतियाबिन्द जैसे-जैसे बढ़ता जाता है यह समझना चाहिए कि शरीर में विष उतना हो अधिक इकट्ठा हो रहा है और रक्त अधि विषैला होता जा रहा है। मोतियाबिन्द कई बरसों में बढ़ता है और रोगी से पूछा जाय तो पता लगेगा कि पहले उसे कोई रोग हुआ था और वह दवा से या आपरेशन (शस्त्र क्रिया) से दवा दिया गया था। छोटे बच्चों को भी मोतियाबिन्द होता है। यदि ऐसा हो तो समझना चाहिए कि उसके माता पिता को उसकी पैदाइश के पहले प्रमेह का रोग था। या उसके गुरदे में कोई विकार है या कब्ज रहता है।

रोगी का यह न समझना चाहिए कि मोतियाबिन्द एक साधारण रोग है और प्राकृतिक चिकित्सा या आयुर्वेदिक चिकित्सा द्वारा सहज में दूर किया जा सकता

। यदि मोतियाबिन्द बढ़ गया है और काफी पुराना गया है तो आपरेशन क सिवा सम्भवत अन्य कोई पाय नहीं है जिससे रोगी को आराम मिले। कभी-कभी आपरेशन कराने पर भी रोग नहीं जता। पुराना मोतियाबिन्द एक तरह से अमध्य समझना चाहिए। यदि लम्बा पवास किया जाय तो भी कभी-कभी रोग दूर हो जाता और यों भी मोतियाबिन्द के इलाज में घरसों तक रोजन-सुधार और शरीर की सफाई-की क्रिया करनी पड़ती है।

यदि मोतियाबिन्द शुरु हुआ हो तब तो वह अवश्य ही प्राकृतिक उपायों द्वारा जड़ से दूर हो जाता है। यदि मोतियाबिन्द पुराना हो गया हो तो भी प्राकृतिक रहन-सहन से इतना लाभ अवश्य हो जायगा कि हालत और अधिक खराब न हो। अक्सर ऐसा हुआ है कि रोगी को डाक्टर ने कह दिया है कि एक साल बाद पकने पर आपरेशन होगा और रोगी ने प्राकृतिक रहन-सहन अपना कर आपरेशन का समय आने के पहले ही रोग को नष्ट कर दिया है। इसका प्राकृतिक ढंग से कैसे इलाज होना चाहिए इसपर हम अलग अध्याय में प्रकाश डालेंगे। नीचे हम उन कारणों को दे रहे हैं जिनसे आँखें खराब होती हैं या जिनसे मानसिक तनाव बढ़ता है।

नेत्र रोगों के कारण

। आयुर्वेद के मत से निम्न कारणों से आँखों में रोग उत्पन्न होता है—
 १ आँखों में धूल या धुआँ जाने से,
 २ पतले पदार्थों के अधिक खाने से, ३ खट्टे रसों के अधिक खाने से, ४ दूर के पदार्थों को एकटक देखने से,

५ अधिक आग तापने से, ६ नीच आँखों पर या समय पर न सोने से, ७ दूर की चीजों को देखने से, ८ गरमी या धूप से सतप्त होने पर, तुरत शीतल जल में धुमने से, ९ आँखों को रोकने से, १० सिर में घाट लगने से, ११ बहुत दिनों तक रात दिन रोते रहने से, १२ मल मूत्र और अधोपायु के वेगों को रोकने से, १३ शोक मन्ताप से, १४ ऋतुचर्या में घटाई विधी के विपरीत आचरण करने से, १५ मूत्र तेज चलनेवाली सवारी आदि पर बैठने से, १६ आँसुओं के वेग को रोकने से, १७ अत्यन्त क्रोध से, १८ अत्यन्त मैथुन से, १९ बहुत घाँस चीजों को लगातार देखने से, २० लगातार कई घंटे देखने से, आजकल सिनेमा देखने, मिट्टी के तेल से पढ़ने और बिजली की रोशनी में पढ़ने से लोगों की आँख अधिकतर खराब होती हैं इन सब के अलावा आजकल का गलत भोजन, दूषित पदार्थों का इस्तेमाल, दूध पी, फल-तरकारियाँ की भोजन में कमी हाने से आँख खराब होती है। गिरता हुआ स्वास्थ्य आँखों की खराबी का मुख्य कारण है।

कुछ दूररे दंग के नेत्र-चिकित्सक नीचे लिखे कारणों से आँख खराब होना मानते हैं—

१—पढ़ते लिखते, सीते और देखते समय गलत तरीके से देखने से आँखों पर जोर पड़ता है। अर्थात् लोग इन कामों को करने समय आँखें अक्सर गढ़ा देते हैं पलकें नहीं मारते और एक ही जगह देखते रहते हैं।

२—आँख की पलक को ऊपर ताने रहने से आँख पर जोर पड़ता है।

३—अनजानी चीज की ओर देखने और अरुचिक

तथा जी को आनन्द न देने वाले विषय पढ़ने से आँखों पर जोर पड़ता है।

४—आँख को धुवाँ, धूल और गर्द में खोले रखने से उनपर जोर पड़ता है।

५—हर समय चश्मा लगाने से तथा जब आँखें थक गई हों और आराम चाहती हों उम समय भी उनसे काम लेते रहने से आँखों पर अनावश्यक जोर पड़ता है।

६—बहुत सी चीजों को एक साथ ही देखने की कोशिश करने से आँखों पर जोर पड़ता है। एक चीज को भा समूची को एक ही बार देखने की कोशिश करने में आँखें खराब होती हैं। एक स्थान से आँख हटाते हुए दूसरे स्थान को देखने की कोशिश करनी चाहिए।

७—जिस तरफ सिर हो उसके खिलाफ तरफ आँखें झुमाने से आँखों पर जोर पड़ता है। जैसे सिर बायीं तरफ झुका है और आप दाहिनी ओर देखने की कोशिश कर रहे हैं अथवा आप का सिर नीचे झुका है और बिना सिर उठाये ऊपर की चीज देखने की कोशिश कर रहे हों तो आँखों पर जोर पड़ेगा।

८—किसी चीज को साफ देखने के लिए उसकी ओर धूर धूर कर ताकने से आँखों पर जोर पड़ता है। बहुत से लोग आँखें लड़ाया करते हैं, जिसकी पलक पहले गिरती है वह हार जाता है। यह आँखें बहुत नुकसान पहुँचाती हैं और आँख को फोड़ने वाली है।

९—अपुष्टिकर भोजन आँखों को खराब करता है। भोजन में घी-दूध की कमी और शाक-तरकारियों को पूरी तरह मूनकर खाने और उसमें तरह-तरह के मसाले मिलाने से उनका विटामिन और नमक नष्ट हो जाते

हैं। शरीर में विटामिन और नमक पहुँचाने के जरिये शाक-तरकारियाँ हैं। विटामिन ए आँख के लिए बहुत आवश्यक है यदि यह विटामिन न पहुँचे तो आँखें फूट जायें।

१०—भय चिन्ता और शारीरिक कष्टों से आँखें खराब हो जाती हैं।

११—ब्रह्मचर्य की कमी से आँखें जल्द खराब होती हैं। जिनका मस्तिष्क शुद्ध नहीं रहता उनकी निगाह खराब रहेगी। बहुत अधिक खी प्रसंग करने से आँखें खराब हो जाती हैं।

अध्याय ६

दृष्टि सम्बन्धी रोगों के लक्षण

आँख में होने वाले रोग आयुर्वेद के मत से ७६ हैं वे रोग आँख के अलग अलग हिस्सों में हो हैं। उन सब का वर्णन इस अध्याय में नहीं किया जाया आँख में होने वाले सभी रोगों का वर्णन हम अन्य करेंगे। इस अध्याय में दृष्टि सम्बन्धी रोगों का वर्णन किया जायगा। दृष्टि सम्बन्धी रोगों के लिए ही चश्मा लगाया जाता है। इसलिए चश्मा छोड़ने के उपायों के जानने से पहले यह जान लेना आवश्यक है कि दृष्टि सम्बन्धी रोग कितने हैं और कितने रोगों को आजकल के वैज्ञानिक डाक्टर चश्मा दे कर अच्छा करने का दम भरते हैं। अति

छ विराप विवरण के लिए देखिये हमारी पुस्तक 'लिंग शक तरकारियाँ,' मूल्य १॥)

कोई भी रोग हो उससे देखने में रुकावट पड़ सकती है केन्तु दृष्टि सम्बन्धी रोग उनसे भिन्न होते हैं। नीचे आयुर्वेद के मत से हम दृष्टि-रोगों का वर्णन दे रहे हैं। उसके बाद एलोपैथी मत से भी दृष्टि सम्बन्धी अथवा दृष्टि में बाधा डालने वाले कुछ रोगों का सचित वर्णन दिया जायगा।

दृष्टि रोगों के लक्षण

नेत्र के काले भाग के बीच में पंचभूतों से बना मसूर की आधी दाल के बराबर (कहीं-कहीं मसूर की दाल बराबर भी पाठ है) जुगनु और अग्नि की चिनगारी के समान तेजमान, चिरस्थायी, अक्षय तेज से बनी दृष्टि है, और बाहर वाले परदे से ढँकी है, और छिद्र के आकार की दिखाई पड़ती है इसे शीतलता प्यारी होती है। प्राचीन नेत्र विशेषज्ञों ने यही दृष्टि का वर्णन किया है।

आँसों में चार परदे होते हैं इनके विषय में थोड़ा वर्णन अध्याय दो में किया गया है। उन परदों में क्षुपित दोष अनेक रोग उत्पन्न करते हैं। दूरदृष्टि (मायोपिया), अदूरदृष्टि (प्रेसबायोपिया और हाइपर मेट्रोपिया) आदि रोग इन्हीं परदों में दोष उत्पन्न होने के कारण होते हैं।

प्रथम पटल में दोष

विकृत दोष शिराओं द्वारा जिसकी दृष्टि के पहले परदे में प्राप्त हो जाते हैं तो वह अव्यक्त रूपों को देखता है। साफ-साफ रूप नहीं दिखाई पड़ता। यदि दोष कुछ कम हुए तो कभी-कभी (हर समय नहीं) साफ भी दिखाई पड़ता है।

यह पहला परदा सबसे भीतर का परदा है, सबसे बाहर

का नहीं। यह गिनती भीतर से की गई है। बाहर के परदे से नहीं। यह परदा हृद्दियों के आश्रय रहता है। इसका खुलासा अर्थ यह है कि जब सबसे भीतर वाले परदे में, जो हृद्दियों के आश्रित है, दोष पहुँच जाते हैं तब साफ-साफ नहीं दिखाई पड़ता। (संभवत यह परदा रेटिना (Retina) है।)

दूसरे पटल में दोष

जब दोष भीतर से दूसरे पटल में स्थित होते हैं तब दृष्टि अत्यन्त विह्वल (विचल) हो जाती है, अर्थात् चार-चार भूठे रूप दिखाई पड़ते हैं कभी कुछ दिखाई पड़ता है कभी कुछ। और अनायास ही कभी मझरी, कभी मच्छर कभी घाल, कभी मफड़ी का जाला दिखाई पड़ता है। चीजें मचमुच सामने रहती नहीं दृष्टि विह्वलता के कारण बिना सामने होते हुए ही दिखाई पड़ती हैं यह मिथ्या-ही है। मडल, पताका, रंग धिरंगी किरणें, कुण्डल और अनेक प्रकार के पक्षी उड़ते हुए से दिखाई पड़ते हैं, भूठे ही वष होती दिखाई पड़ती है, कभी बादल दिखाई पड़ता है कभी अंधेरा। दृष्टि भ्रम के कारण दूर की चीजें नजदीक दिखाई पड़ती हैं, और नजदीक की चीजें दूर दिखाई पड़ती हैं बहुत कोशिश करने पर भी सुई का छेद दिखाई नहीं पड़ता।

चीजें लाल रंग की बात दोष के कारण दिखाई देती। जुगनु, प्रकाश, नीला पीला रंग आदि पित्त दोष के कारण रक्त के कारण श्वेत, चमर, गौर वर्ण, रक्त के कारण रक्त और मन्निपात में चित्र विचित्र (चितफवरा) रंग दिखाई पड़ते हैं। जैसा रंग भ्रमवश दिखाई पड़े दोष की प्रधानता समझनी चाहिए। चाक्षुषनि वैद्य के

से यह दूसरा पर्दा जिसका लक्षण ऊपर लिखा गया है मांस और रक्त के आश्रय रहता है।

तीसरे परदे में दोष

यदि दुष्ट दोष तीसरे परदे में जमा रहता है। तो ऊपर की वस्तुएँ दिखाई पड़ती हैं परन्तु नीचे की चीजें नहीं दिखाई पड़ती। बड़ी चीजें भी साफ नहीं दिखाई पड़ती, चादल अथवा कपड़े से ढकी हुई सी दिखाई पड़ती हैं। यह मनुष्य के मुख को आँख, कान, नाक आदि अंगों से हीन देगता है अर्थात् आँख नाक कान आदि होते हुए भी उसे विकृत दिखाई पड़ता है, और यदि दोष बलवान हों तो उन्हीं दोषों के अनुसार दिखाई पड़ने वाली चीजों का रंग भी दिखाई पड़ता है अर्थात् कफ की प्रधानता में चीजें सफेद दिखाई पड़ती हैं, पित्त की अधिकता में पीली, वायु की प्रधानता में मैली, और रक्त की प्रधानता में लाल।

जब दोष दृष्टि-मण्डल के नीचे के हिस्से में जमा होते हैं तो नजदीक की चीजें नहीं दिखाई पड़ती और जब दोष ऊपर के भाग में होते हैं तो दूर की चीजें नहीं दिखाई पड़ती, अगर दोष बगल में होते हैं तो बगल की चीजें दिखाई नहीं पड़ती, यदि दोष चारों ओर रहते हैं तो अलग-अलग होने पर भी चीजें मिली हुई दिखाई पड़ती हैं, यदि दृष्टि के बीच में दोष इकट्ठे होते हैं, तो उधी चीजें छोटी दिखाई पड़ती हैं, यदि दृष्टि मण्डल के दो भागों में दोष इकट्ठे हों तो एक ही चीज दो दिखाई पड़ती है और तीन भागों में दोष के स्थित होने से एक चीज तीन दिखाई पड़ती है, यदि दोष दृष्टि मण्डल में टेढ़े होते हैं तो भी एक वस्तु दो दिखाई पड़ती है। अगर दोष अनियमित

रूप से इकट्ठे होते हैं तो एक चीज बहुत सी मालूम होती है।

सुश्रुत के मत से यदि दोष दृष्टि के बीच में स्थित हों तो एक वस्तु दो दिखाई पड़ती है, और दो भागों में स्थित हों तो एक ही चीज तीन दिखाई पड़ती है।

चौथे परदे में दोष

यदि विगड़े हुए दोष दृष्टि के चौथे पटल अर्थात् विलकुल बाहरी परदे पर जमा हो तो अन्धकार दीप्तता है, इस कारण इसका नाम तिमिर रखा गया है। इसी रोग को लिंगनाश, नीलिका और काच भी कहते हैं। लिंग का अर्थ है दृष्टि का तेज। यह रोग दृष्टि के तेज को नाश करता है इसीलिए इसे लिंगनाश कहते हैं। इसी को अँग्रेजी में कैटरैक्ट (Cataract) और देशी भाषा में मोतियाबिन्द कहते हैं।

जब यह महारोग अत्यन्त नहीं बढ़ता तब अन्धकार सा मालूम तो हाता है परन्तु आकाश में स्थित सूरज, चाँद, बिजली और तारे आदि चमकीली चीजें दिखाई देती हैं परन्तु बिना चमकती चीजें नहीं दिखाई देती। जब यह रोग पुराना हो जाता है तो चमकती हुई चीजें भी नहीं दिखाई देती।

बहुत से आचार्य यह मानते हैं कि तीसरे परदे में जमा हुआ दोष काच कहलाता है और जब उसकी चिकित्सा नहीं की जाती, उपेक्षा की जाती है तब दोष चौथे परदे में आ जाते हैं और लिंगनाश या नीलिका रोग उत्पन्न होता है।

नोट — लिंगनाश का अर्थ मोतियाबिन्द है। मोतिया

बिन्दु सफेद और काला दोनों प्रकार का होता है। जब सफेद रंग का होता है तब लिंगनाश कहलाता है और काले रंगवाले को नीलिका कहते हैं। नीलिका बहुत कम लोगों को होता है।

दृष्टि-रोग १२ प्रकार के कहे गये हैं, उनमें ६ प्रकार के लिंगनाश हैं और शेष ६ और होते हैं।

उनके नाम इस प्रकार हैं—

(१) वातज लिंगनाश, (२) पित्तज लिंगनाश, (३) कफज लिंगनाश, (४) रक्तज लिंगनाश, (५) सन्निपातज लिंगनाश, (६) परिम्लायी लिंगनाश।

जो अन्य ६ प्रकार के दृष्टि-रोग हैं उनके नाम ये हैं।

(१) पित्त विदग्ध दृष्टि (२) कफ-विदग्ध दृष्टि, (३) घूमदर्शी, (४) ह्रस्वजात, (५) नकुलाध्य, (६) -गम्भीरिका।

वातज लिंगनाश या तिमिर के लक्षण—जब यह रोग होता है तब सय रूप घूमते हुए, मलीन, लाल और टेढ़े दिखाई देते हैं।

इनमें आँखों का रंग लाल, नेत्र-मण्डल लाल, सख्त और चंचल रहता है। वस्तुतः इस रोग में मोटे काच जैसा एक मडल आँखों की दृष्टि के ऊपर आ जाता है उसका रंग दोषों के अनुसार होता है। डाक्टर लोग या नेत्र चिकित्सक उसी मडल को नशतर से हटा देते हैं और रोगी को फिर दिखाई पड़ने लगता है।

पित्तज तिमिर या लिंगनाश के लक्षण—यदि पित्त से उत्पन्न तिमिर हो तो सूर्य, जुगुनू, इन्द्रधनुष, और बिजली जैसे चमकती हुई चीजें दीखती हैं और नाचते हुए मोर के पैर के सदृश चित्र विचित्र और नीले रूप दिखाई

पड़ते हैं।

इस रोग में नेत्र-मण्डल अत्यन्त नीला, काँसी के समान सफेद या पीला होता है।

कफज तिमिर या लिंगनाश के लक्षण—जब कफज लिंगनाश उत्पन्न होता है तब रोगी को सभी पदार्थ सफेद चँवर के समान, गोरे रूप दिखाई पड़ते हैं अथवा सफेद यादल से दिखाई पड़ते हैं, आकाश यादल से ढका हुआ दिखाई पड़ता है, सब चीजें पानी में डुबायी हुई सी, अथवा चिकनी, सफेद और जाल के समान दिखाई पड़ती हैं।

इस रोग में आँख का रंग सफेद होता है और नेत्र-मण्डल मोटा, चिकना, शय कुन्द के फूल या चन्द्रमा के समान सफेद होता है, कमल के पत्ते पर जिस प्रकार पानी की बूँद होती है उस प्रकार चलनशील होता है, आँसुओं के मलने पर वह मण्डल फैल तथा सरक जाता है।

सन्निपात लिंगनाश के लक्षण—सन्निपात के कारण तिमिर होने पर मनुष्य को अनेक तरह के रूप दिखाई पड़ते हैं या दो तरह के दिखाई पड़ते हैं या विकृत रूप, ही अथवा अधिक अंग दिखाई पड़ते हैं, या धार धार चमकती हुई सी चीजें दिखाई पड़ती हैं।

जिस दोष की अधिकता होती है उसके लक्षण दिखाई पड़ते हैं।

इस रोग में नेत्र का रंग चितकधरा होता है और नेत्र-मण्डल भी रंग विरंगा दिखाई पड़ता है।

रक्तज लिंगनाश के लक्षण—इस रोग में सफेद चीजें भी, काली या पीली दिखाई देती हैं, अनेक प्रकार के अणु-कार और हर लाल काले पीले से रूप दिखाई देते हैं। रक्तज का वही धर्म होता है जो पित्त का इसलिए दोनों के लक्षण

मिलते-जुलते से हैं।

इस रोग में नेत्रों का रंग लाल होता है और नेत्र-मण्डल मूंगे के समान अथवा लाल कमल के पत्ते के समान होता है।

परिम्लायी लिंगनाश के लक्षण—रक्त के कारण पित्त मूर्च्छित होकर यह रोग उत्पन्न करता है। जब यह रोग उत्पन्न होता है तब सब दिशायें पीली पीली दिखाई पड़ती हैं जैसे सूर्य के निरलते समय दिखाई पड़ता है। वृत्त उसको ऐसे दिखाई देते हैं जैसे वह बहुत से जुगनुओं और प्रकाशित दीपों से अच्छादित हों।

इस रोग में नेत्रों का रंग नीला या मलीनता लिए होता है, नेत्र मण्डल भी नीला या मलीन होता है।

एक बात यह याद रखने की है कि समय बीतने पर कभी कभी किसी किसी के दोष स्वयं नष्ट हो जाते हैं और मण्डल स्वच्छ हो जाता है, उस समय आदमी साफ देखने लगता है।

साध्यासाध्य

कम दिखाई पड़ने का रोग संस्कृत में तिमिर कहलाता है चाहे वह मायोपिया हो, चाहे प्रेमवायोपिया या हाइपर-मेट्रोपिया या मोतियाबिन्द (Cataract) हो। इनकी अस्थायी भिन्न भिन्न मानी गई हैं रोग एक ही है। जब राग पहले परदे में (सबसे भीतर के परदे में) होता है तो वह साध्य है, यदि दूररे परदे में दोष हो और नेत्रों अथवा मण्डल का रंग लाल हो तो कष्ट साध्य है, यदि ललाई न आई हो तो सुसाध्य। जब तीमरे परदे में दोष आते हैं तब ललाई प्रायः अवश्य ही पैदा हो जाती है, और तीमरे परदे

के रोग याप्य होते हैं अर्थात् दवा देने से दबे रहते हैं बढ़त नहीं ।

जब तक दोष पानी जैसे पतले होते हैं तब तक ऊपर के परदे में काच जैसी चढ़ी चीज प्रायः नहीं दिखाई पड़ती जब गाढ़े हो जाते हैं तभी दिखाई पड़ती है । आँख बनाने वाले डाक्टर या वैद्य हकीम शख द्वारा उसी मण्डल के सावधानी से काटकर निकाल देते हैं अथवा नरतर लगा कर पानी बाहर कर देते हैं इसे ही आँख बनाना कहते हैं ।

शोष ६ दृष्टिगत रोग

पित्तविदग्ध दृष्टि—जब विकृत पित्त आँखों की दृष्टि में आ जाता है तो आँखें पीली ही जाती हैं, और उसे रूप में पीले ही दिखाई देते हैं ।

जब दुष्ट पित्त तीसरे परदे में (बाहर से दूसरे) चल जाता है तो उस दिन को तो कुछ नहीं दिखाई पड़ता परन्तु रात के समय दिखाई पड़ता है ।

यदि दोष थाढ़ा हो तो रात के समय शीतलता के कारण पित्त की कुछ शान्ति हो जाती है, आर चीजें दिखाई पड़ने लगती हैं । इसी रोग को दिवाघता (दिन का अंधापन) कहते हैं ।

कफ विदग्ध दृष्टि—जब विकृत कफ दृष्टि के पहले और दूसरे परदों में आ जाता है तब सब रूप सफेद दिखाई देते हैं, जब दोष तीनों परदों में आ जाता है तब दिन को सूर्य के प्रकाश के कारण कफ के क्षीण होने से दिखाई पड़ता है परन्तु रात को नहीं दिखाई पड़ता । इसी को रतौंधी भी कहते हैं ।

विशेष—दिन को धूप में घूमने के कारण भी रात को

दिखाई नहीं पड़ता। इसमें सिर में ठंडे तेल की मालिश और साग खाने से लाभ हो जाया करता है।

धूमदर्शी—शोक, परिश्रम, ज्वर, सिरदर्द या सिर में धूप आदि लगने से जब मनुष्य की दृष्टि नष्ट होती है उसमें कभी पड़ती है तो सारे पदार्थ धुएँ की तरह धुँधले दिखाई पड़ते हैं इसी रोग को धूमदर्शी रोग कहते हैं।

यह राग पित्त के त्रिगुणों के कारण होता है। वैद्यवर गदाधर की राय से यह चौथे पटल में होने वाली व्याधि है और कातिक के मत से तीसरे परदे में। रात को पित्त शीतलता के कारण शान्त रहता है इस कारण धुँधला नहीं दिखाई पड़ता साफ दीप्तता है।

ह्रस्व जात (इय) के लक्षण—जिनको दिन के वक्त छोटे पदार्थ बड़ी कठिनाई से भी नहीं दिखाई पड़ते परन्तु रात के समय शीतलता के कारण ठंडक पहुँचने से पित्त के कम होने के कारण दिखाई दें उसे ह्रस्व जात रोग कहते हैं। यह सुश्रुत के मत से लिखा गया है।

अन्य आचार्यों का मत है कि इस रोग में दिन के समय कम दीप्तता है और बड़ी चीजें छोटी दिखाई पड़ती हैं। यह भी बड़ी मुश्किल से। किन्तु रात के समय जैसी की तैसी चीजें दिखाई पड़ती हैं। यह रोग पित्त के कारण होता है।

नकुलाध्य—जब दृष्टि नेत्रों की दृष्टि के समान हो जाती है, और दिन में भी विचित्र विचित्र रूप दिखाई देते हैं, तब उसे नकुलाध्य कहते हैं। इस रोग में रात को नहीं दिखाई पड़ता।

ह्रस्वजात और नकुलाध्य चौथे परदे पर होने वाले रोग हैं अतः असाध्य हैं क्योंकि इनमें ललाई आ जाती है।

गम्भीरिका—वायु के कारणों जब दृष्टि नष्ट हो है, और सिक्नुद्ध कर भीतर चली जाती है। इसमें गम्भीरिका वेदना होती है, तो इस रोग को गंभीरिका कहते हैं।

। बाह्यगत आगन्तुक रोग—दृष्टिशक्ति के नाश करनेवाले दो बाहरी कारण और होते हैं उन कारणों को आगन्तुक कारण कहते हैं। एक सनिमित्त (जिसका कारण मालूम हो) दूसरा अनिमित्त (जिसका कारण मालूम न हो)।

सनिमित्तक सिर के अभिघात (अत्यन्त उष्णता) कारण होता है। विपैले फूलों की गंध सूँघने से, समा सिर के अभिघात के साथे नेत्रगत रक्त दूषित हो जाता और दृष्टि नष्ट हो जाती है। इसके अतिरिक्त अभिघात (रक्तज या सन्निपात आँख उठने) के कारण भी दृष्टि नष्ट हो जाती है।

देवता ऋषि, गधर्य, भयकर सर्प आदि के देखने तथा अत्यन्त चमकने वाली मणि इत्यादि के देखने से भी मनुष्य की दृष्टि मारी जाती है। आजकल लड़ाई में भीषण गोला बारी के कारण केवल शब्द सुनने मात्र से बहुत से लोग अन्धे हो जाते हैं। ये सब अनिमित्त कारण हैं।

अनिमित्त कारण से जब दृष्टि नष्ट होती है तब आँख वैदूर्य-मणि के समान स्वच्छ रहते हैं किसी प्रकार के भङ्गल आदि नहीं रहता परन्तु दिखाई नहीं पड़ता। चौर आदि लगाने के कारण भी दृष्टि नष्ट हो जाती है आँख छोटी पड़ जाता है, उनमें पाटा होता है और फटी सी दीखती है।

डाक्टरों मत

आयुर्वेदीय मत से नजरों का चर्चान करने के बाद कुछ दृष्टि सम्बन्धी रोग और कुछ दृष्टि में बाधा

डालनेवाले रोगों के अप्रेजी नाम और जरा सा परिचय दे दिया जाता है ताकि पाठक उससे भी परिचित हो जायें ।

बहुत से लोग इस बात को नहीं समझते कि आँखों की खराबी और दृष्टिदोष ये दोनों अलग अलग दो प्रकार के आँखों के रोग हैं । आँखों के रोग आँख के अलग-अलग हिस्सों में रोग विज्ञान सम्बन्धी तब्दीलियों के कारण होते हैं और जो आँख के रोग के लक्षण (Symptom) दिखाई पड़ते हैं वे उन्हीं तब्दीलियों के कारण दिखाई पड़ते हैं । और आँख को और उसके अंगों को काम करने में (देखने में) बाधा पड़ती है । दृष्टिदोष (Defective vision) रोग विज्ञान सम्बन्धी तब्दीली के कारण नहीं होता बल्कि यह पूरी आँख की खराबी के कारण होता है जिसके कारण हमारी धीनाई जिन चीजों को हम देखते हैं उनकी दूरी के अनुसार उनको ठीक-ठीक देखने के लिए अपने में पूरी तब्दीली नहीं कर पाती । अर्थात् आँखों की आसपेशियाँ और नसे आदि इतनी सख्त हो जाती हैं कि चीजों को ठीक-ठीक देखने के लिए आँख के जिन हिस्सों को घटना बढ़ना चाहिए उनमें सख्ती के कारण हरकत नहीं होती और देखी जगनेवाली चीज (Object) का प्रतिबिम्ब साम्बेदनिक झिल्ली (Retina) पर ठीक ठीक नहीं पड़ता । दूर-दृष्टि (Presbyopia) और समीपदृष्टि (Myopia) ये दृष्टि दोष हैं और मोतियाबिन्द (Cataract) ग्लाइकोमा (Glaucoma), इरिटिस (Iritis) और आदि आँखों की बीमारी हैं ।

आँख के बहुत से रोग ऐसे होते हैं जिनके कारण आदमी अन्धा हो जाता है यह तो उन रोगों का असर है । दरअसल वे ऐसी बीमारी नहीं हैं कि दूर या नजदीक

की चीजों को ठीक-ठीक देखने (Accommodation) का
रफावट डालें।

मायोपिया—इसमें दूर की चीजें नहीं दिखाई पड़ती
परन्तु नजदीक की चीजें दिखाई पड़ती हैं।

हाइपरमेट्रोपिया (Hypermetropia)—इसमें न
दीक की चीजें नहीं दिखाई देती दूर की चीजें दिखाई
हैं। यह रोग बूढ़े और जवान दोनों को होता है जब
रोग बूढ़ों को होता है तब उसका नाम प्रेसबायॉपिया
(Presbyopia) पड़ जाता है।

आस्टिग्मैटिज्म (Astigmatism)—इसमें आँसू
के चारों ओर की मांसपेशियों में बराबर तनाव नहीं पड़ता
इस कारण दिखाई पढ़ने में अडचन पड़ती है। मानसिक
में बराबर तनाव न पड़ने का कारण यह होता है कि
दूषित खान-पान के कारण सख्त हो जाती हैं उनमें लोच
नहीं रह जाती।

स्ट्रैबिसमस (Strabismus)—इसी को 'स्क्विट'
(Squint) भी कहते हैं इसमें स्नायविक दुर्बलता के
कारण मांसपेशियाँ सकृचित हो जाती हैं और आँसू
टेढ़ी हो जाती है। इसको संस्कृत में जिह्मदृष्टि कहते हैं।

कैटरैक्ट (Cataract)—इसी को मोतियाबिन्द कहा
है इसमें आँसू पर एक काच-जैसा जाता है जिससे राशनी
भीतर नहीं पहुँचती और आदमी अन्धा हो जाता है।

कलरब्लाइन्डनेस (Colour blindness)—इस
रोग में रंगों की पहचान ठीक-ठीक नहीं होती। मधु-मार्मर
के कारण ऐसा होता है।

नाइट ब्लाइन्डनेस (Night blindness)—इस
रोग में रात को नहीं दिखाई पड़ता।

डिटैचमेन्ट आफ दि रेटिना (Detachment of the retina)—इस रोग में रेटिना का बन्धन ढीला पड जाता है और वह अपनी जगह से हट जाता है। आँस में चोट लगने या भयंकर मायोपिया के कारण ऐसा हो जाता है। लगातार अधिक नम्बर का चश्मा पहनते रहने से भी आँखों पर अधिक जोर पड़ने के कारण यह रोग होता है।

फ्लोटिंग स्पेक्स बिफोर दि आइज (Floating specks before the eyes)—यह रोग शारीरिक अंगों जैसे गुदा और लिवर, यकृत आदि के ठीक-ठीक कार्य न करने के कारण स्वास्थ्य खराब हो जाने से होता है। कभी-कभी यह रोग आँखों के अन्दर गन्दे सेल्स के रह जाने के कारण भी होता है। इस रोग का कोई खास महत्त्व नहीं है किन्तु कभी कभी इससे दृष्टि दोष हो जाता है और आँखों को तकलीफ होती है। इसमें आँखों के सामने धब्बे-धब्बे सी तैरती, कुछ चीज उड़ती दिखती पड़ती है। शारीरिक अवस्था गिरने के कारण यह रोग होता है।

ग्लॉबकोमा (Glaucoma)—यह आँस का बहुत ही खराब रोग है। इसमें आदमी अन्धा हो जाता है। आँस के तरल का दबाव (Pressure of aqueous humour) बढ़ जाने से यह रोग होता है इसके लक्षण आयुर्वेद के गम्भीरिका या हताधिमथ रोग से कुछ मिलते-जुलते से होते हैं। घेरी घेरी रोग के बाद अकसर ग्लॉबकोमा हो जाता है।

इरिटिस (Iritis)—आँस के काले भाग को आइरिस कहते हैं। कभी-कभी उसमें प्रदाह हो जाता है उसको इरिटिस कहते हैं।

आँखों के इलाज का सिद्धान्त

आँखों के खराब होने अथवा दृष्टि दोष के कारणों का वर्णन करने के बाद यह आवश्यक जान पड़ता है कि अब उसके इलाज के सिद्धान्त का संक्षेप में वर्णन किया जाय जिनको आधार मानकर आँख का इलाज किया जाता है।

आँख के खराब होने के मुख्यतः तीन कारण गये हैं—(१) दिमाग का तनाव, (२) गलत तरीके से भोजन, और (३) गर्दन की मांसपेशियों के सिद्ध जाने के कारण आँखों में काफी रक्त का न पहुँचना स्नायु का दुर्बल पड़ जाना। इसलिये आँखों का भी तीन ही प्रकार का हो सकता है। आयुर्वेद चिकित्सा का सिद्धान्त ही यह है कि जिस कारण से रोग होता है उस कारण को दूर कर देना ही इलाज है। अर्थात् वह रोग उस कारण के दूर कर देने से ही अच्छा हो जाता है। डाक्टर वेट्स ने आँखों के खराब होने का कारण दिमाग का तनाव माना है अतः उसका इलाज भी यही बताया है कि दिमाग और आँख को ढीला किया जाय (Relaxation of eye)। प्राकृतिक ढंग से इलाज करनेवाले लोग भोजन पर जोर देते हैं और फल दूध और सब्जी खिलाकर तथा उपवास कराकर दृष्टि दोष दूर करते हैं। जो लोग स्नायु-संबल के विचार और गर्दन की खराबी से आँख को खराबी का मन्थन मानते हैं वे रीढ़ का ही उपचार करते हैं और उसको सजीव

करते हैं ऐसे चिकित्सक आस्टियोपैथ्स (Osteopaths) और शिरोप्रेक्टर्स (Chiropractors) कहलाते हैं । ये सभी विधियाँ अपने अपने क्षेत्र में कामयाबी के साथ आँख के दोष को दूर करती हैं ।

आँख को खराबी के सम्बन्ध में यह कह सकना बहुत ही कठिन है कि इसी एक कारण से आँख खराब हुई है और इसके लिए एक ही उपाय है । प्रायः ऐसा होता है कि एक दो या तीनों कारणों से आँख खराब होती है और तीनों उपायों का एक साथ ही काम में लाना चाहिए । अर्थात् दिमाग और आँख को आराम देने के लिए डाक्टर वेदूस का तरीका काम में लाना चाहिए । और भोजन पुष्पुधार के साथ-साथ गर्दन की मांसपेशियों की सिकुड़न कम करने और स्नायु मण्डल को बल देने के लिए उपाय करना चाहिए ।

आयुर्वेदीय चिकित्सा-पद्धति का सार अश भोजन-पुष्पुधार है इसलिए प्राकृतिक चिकित्सकों का भोजन और उपवास पर अधिक जोर देना हम भारतवासियों के लिए नई चीज नहीं है यह हमारी प्राचीन पद्धति है । स्नायु और शक्ति की हड्डियों को बल देने के लिए प्राचीन काल में योगासन मौजूद थे । उन उपायों का अवलम्बन करके प्राचीन काल के ऋषि मुनि और गृहस्थ भी गर्दन की मांसपेशी में तनाव कम रखते थे । डाक्टर वेदूस ने जो मांसपेशियों और दिमाग को आराम देने और तनाव कम करने की बात कही है वह भी भारतवासियों के लिए नई बात नहीं । योग की शिथिली करण क्रिया से दिमाग और आँख को मांसपेशियों को ही विश्राम नहीं मिलना बल्कि सारे शरीर को ही नसों स्नायुओं और मांसपेशियों को विश्राम मिल जाता

है। शवासन विश्राम के लिए ही किया जाता है। वेदूस ने आँखों के विश्राम के लिए आँख को दूधेलियों ढकने का ढंग आविष्कृत किया है। उसे पामिंग कहते हैं। इस प्रकार का ही एक तरीका प्राचीन काल में भारत प्रचलित था।

गले के थाइराइड ग्रन्थि (यह हमारे गले में होती है) का रस हमारे शरीर के लिए बड़ा उपयोगी है, इस कारण सब पदार्थों का पाचन ठीक होता है, खास चर्बी अच्छी तरह पचने लगती है। इस रस के वही कर्षण हैं जो विटामिन ए और बी के हैं। ये दोनों विटामिन चर्बी को पचाने में मदद देते हैं, पाचन शक्ति को मजबूत बनाते हैं। थाइराइड रस की कमी के कारण बहुत आँख के रोग पैदा हो जाते हैं। जिस प्रकार आँख के रोगों को दूर करने और अन्धेपन से बचने के लिए विटामिन ए की जरूरत पड़ती है उसी प्रकार थाइराइड ग्रन्थि के रस की पड़ती है। इसीलिए सर्वांगसन हलासन जो थाइराइड ग्रन्थि को उत्तेजना देने वाले उसी प्रकार आवश्यक हैं जिस प्रकार हमारे भोजन में विटामिन ए का होना।

इस प्रकार हम इस निश्चय पर पहुँचते हैं कि सिद्धान्तों को आज हम नये आविष्कार के रूप में देख रहे हैं वे सब भारतवर्ष में प्रचलित थे और लोग उनका उपयोग आँखों के इलाज के मध्यम करते थे। फिर हम इन नवीन आविष्कारों को इसलिए विशेष सम्मान देते हैं।

आँसु के इलाज के लिए जो उपाय बताये गये हैं वे बड़े सीधे हैं और अपने घर में सुविधा के समय किये जा सकते हैं। आँसा में तनाव या सख्ती न आने देना ही आँसुओं को ठीक रखने की कुञ्जी है। स्वस्थ आँखें स्थिर नहीं रहतीं सदैव तैरा करती हैं। पलकें भी स्थिर नहीं रहतीं सदैव हमारे बिना प्रयत्न के ही गिरती उठती रहती हैं। जब आँसु खराब होती है तब इन दोनों क्रियाओं को फिर आँसुओं में ला देने से आँसुें स्वस्थ हो जाती हैं। आँसुओं को विश्राम देने, उनकी मांसपेशियों, नसों, स्नायुओं को ढीला करने से उनमें लोच आती है, उनकी सख्ती दूर होती है। पलक मारने की आदत डालने से फिर पलकें अपने आप गिरने उठने लगती हैं।

आँसुओं का इलाज आपरेशन या नशतर लगा कर भी किया जाता है। आजकल उसका बड़ा प्रचार भी है।

शस्त्र चिकित्सा द्वारा जिस प्रकार शरीर के बहुत से रोग अच्छे किये जाते हैं उसी प्रकार आँसु के बहुत से रोगों में भी शस्त्रक्रिया की जरूरत पड जाती है। शस्त्रक्रिया से बहुत से रोग अच्छे हो जाते हैं यह बात बिलकुल सच है। बहुत से रोग शस्त्रक्रिया करने पर भी अच्छे नहीं होते और बहुत से रोगियों को शस्त्रक्रिया से अन्य अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। प्राचीन काल में भी शस्त्रक्रिया होती थी और अब भी होती है। प्राचीन काल के भारतीय शस्त्र वैद्य स्थानिक उपचार के बदले शस्त्रक्रिया करते थे और शरीर शोधन द्वारा शरीर का जहर निकाल देते थे और खान पान की उचित व्यवस्था करके रोग को जड़ से अच्छा कर देते थे। आज कल के वैज्ञानिक डाक्टर शस्त्र चलाने में तो निपुण हैं किन्तु शरीर शोधन

करते कि स्नायुओं में बल दिया जाय और मांसपेशियों को सजीव बनाया जाय। इसका नतीजा यह होता है कि बीमारी जड़ से नहीं जाती। इसके अलावा आँख में शक्त्त घलाने में जोखिम भी बहुत रहता है। आपरेशन के बाद बहुत से उपद्रव भी खड़े हो जाते हैं, ये आँखों के अलावा, फेफड़ा, स्नायु-मण्डल और मस्तिष्क के रोग भी उत्पन्न करत हैं। सर्जन की शस्त्रक्रिया की चतुराई इन उपद्रवों को रोकने में बेकार होती है।

आँख में आपरेशन करने से नसों के फट जाने के कारण बहुत खून बहने लगता है और रोगी बहुत कम जोर हो जाता है, इस रक्त बहने के कारण आपरेशन करने में असुविधा होती है। कभी कभी आँख से इतना खून गिरता है कि खून के साथ ही साथ आँखों के अंदर का तरल पदार्थ उससे बाहर निकल आता है और आँख का गोला बैठ जाता है। ग्लॉबकोमा और डिटैचमेंट आफ रेटिना में रक्तस्राव के कारण ताल कं खराब हो जान का डर रहता है और धुँधलापन उत्पन्न हो जाता है जिसके कारण मोतियाबिन्द का रोग शुरू हो जाता है। यदि रेटिना (सायेदनिक मिल्ली) स पीले दाग (Yellow spot) से रक्त बहने लगे तो दृष्टि सम्बन्धी बहुत से रोग उत्पन्न हो सकते हैं। यदि रेटिना के अन्य हिस्से से रक्त गिरे तो दृष्टि दोष क होने की सम्भावना नहीं रहती।

आँख की ऊपर की मिल्ली, कानिया, कृष्णमण्डल (Iris) ताल और आँख के तरल भाग में भी उपद्रव होते हैं। आँख की ऊपरी मिल्ली घुड़ापे म कड़ी हो है और आपरेशन के समय जब चिमटी से पकड़ी

जाती है तब टूट जाती है। कभी-कभी कार्निया की ऊपरी सतह घिम जाती है और उसमें दर्द, और जलन होती है। तथा रोशनी की ओर ताका नहीं जाता और श्रॉखों में पानी बहने लगता है। कभी-कभी डाक्टर की गलती से या यों भी कृष्णमण्डल में छुरी लग जाती है, और उसके कारण उससे रक्त बहने लगता है और दर्द हो जाता है।

कभी-कभी आपरेशन का घाव फट जाता है। ऐसा क्लायुमण्डल की कमजोरी के कारण होता है। कभी-कभी असख्त तनाव के कारण ऐमा हो जाता है। कै, खाँसी, श्रॉक और बेचैनी के कारण तनाव बढ़ जाता है और श्रॉख खुल जाता है। कभी कभी श्रॉख की भीतरी नसे अपने स्थान से हट जाती हैं, और घाव में फँस जाती हैं। यदि ऐसा हो जाय तो घाव भरने में रुकावट पड़ती है और वहाँ खुजली और जलन हाँती है। कभी-कभी इससे ग्लाडकोमा भी हो जाता है।

श्रॉख के आपरेशन में अनेक रोग उत्पन्न हो ही जाते हैं। इसमें बड़े लम्बे काल तक बिना हिले-डुले रहने की जरूरत पड़ती है जिसमें घाव भर जाय। किन्तु कमजोर और घूड़े रोगियों को इस प्रकार रहने में निमोनिया हो जाता है।

यदि रोगी की प्रोस्ट्रेट ग्रन्थि बढ़ गई हो और उसकी श्रॉख का आपरेशन किया जाय तो उपद्रव स्वरूप उसका पेशाब रुक जाता है इसके अलावा आपरेशन के लिए श्रॉख में ऐसी दवाइयाँ डालनी पड़ती हैं ताकी वह स्थान चेतना-हीन हो जाय। कभी-कभी क्लोरोफार्म सुँघा कर भी आपरेशन करना पड़ता है। इन दवाइयों और क्लोरो-

फार्म का भी अपना असर होता है जिसे रोगी को पड़ता है। कोरोफार्म बहुत से रोगों में नुकसान करता है।

ऊपर आपरेशन से होने वाले उपद्रव और अस्तिधाओं का धर्णन किया गया है। आपरेशन से क्या-क्या सबैव अचछा है। जब तक आँख की घीमारी पुरान पड़ती है और इस योग्य होती है कि शस्त्र चलाया जा यदि रोगी चाहे तो उतने समय में उचित भोजन और इस पुस्तक में बताई रीतियों का पालन करके स्व आँख को अचछा कर सकता है।

आयुर्वेदीय मत से आँखों में तरह-तरह के सुर और गोली रस आदि डाल कर उसकी रोशनी टै रयी जाती है। गोग उन्ही उपायों से दूर भी किए जा हैं। इन दवाइयों का प्रभाव अद्भुत होता है। प्राकृति उपायों का सहारा लेते हुए यदि दवाइयाँ भी डाली जा तो लाभ जल्द होता है। दवाइयों का धर्णन यथास्थान आवेगा।

अध्याय ८

आँख का इलाज—शिथिलीकरण

सूर्य किरण चिकित्सा

भगवान सूर्य की महिमा हिन्दू धर्म में बहुत गाई है। अनेक पुराण सूर्य की महिमा गाथा से भर गे हैं। हिन्दू लोग सूर्य को देवता मानकर पूजते हैं। हिन्दू

का दैनिक कृत्य—त्रिकाल सध्या—सूर्य की ओर मुँह करके किया जाता है और प्राणायाम के समय आँख बन्द करके मुँह सूर्य की ओर किया जाता है, दोपहर की सन्ध्या में अँगुलियों के सूराख से सूर्य को देखते हैं। यह हमारा दैनिक धार्मिक कृत्य है। इससे आँखों में अपूर्वशक्ति आती है आँखों के सभी रोग नष्ट हो जाते हैं। मारुण्डेय पुराण में सूर्य की प्रशंसा में लिखा है—

एतानि द्वादश नामानि य पठेत श्रद्धयान्वित ।

अथ कुष्ठ हरश्चैव दारिद्र्य हरते ध्रुवम् ।

सूर्य के माहात्म्य में सूर्य के बाहर नामों को गिनाकर अन्त में यह कहा गया है कि सूर्य के सम्मुख जो प्रतिदिन इस स्तोत्र का श्रद्धा से पाठ करे तो अन्धापन और कुष्ठ रोग दूर होते हैं और दरिद्रता दूर होती है। इससे साफ-साफ मालूम होता है कि कुष्ठ रोग और अन्धापन पर सूर्य की किरणों का प्रभाव पुराने जमाने के लोगों को खूब मालूम था। सूर्य की किरणों से तन्दुरुस्ती बँधने का भी प्रभाव उनको मालूम था। क्योंकि बिना तन्दुरुस्ती यह दरिद्रता दूर नहीं हो सकती। लिखा भी है—

आरोग्य भास्करादिच्छेद्धनमिच्छेधुताशनात् ।

ज्ञानचशंकरादिच्छेद् मुक्तिमिच्छेज्जनार्दनात् ॥

इस श्लोक का भावार्थ यह है कि सूर्य से आरोग्यता का कामना करे और अग्नि से धन की इच्छा करे, शंकर भगवान से ज्ञान की याचना करे और विष्णु भगवान से मुक्ति की इच्छा करे।

वेद में भी लिखा है—आदित्या जायतेदृष्टि । अर्थात् सूर्य से दृष्टि शक्ति उत्पन्न होती है। और भी लिखा—चक्षुर्ना घेहि चक्षुषे चक्षुर्विख्यै तनुभ्य इसका अर्थ यह है कि हमारे

नेत्रों को ज्योति और हमारे शरीर को ज्योतिमय करने के लिए प्रकाश दो। सूर्य सूक्त में आया है सुदृशत्वा वयं प्रति पश्येम अर्थात् हे नेत्रों को लाभकारी सूर्य हम तुम्हें देखेंगे।

आजकल के प्राकृतिक चिकित्सक सूर्य से घट्टत से रो दूर करते हैं जैसे क्षय, आन्त्र क्षय, कण्ठमाला, नासूर पाश्च रोग, बच्चों का सूखा रोग आदि भयानक रोग सूर्य की किरणों से अच्छे होते हैं।

सूर्य की रोशनी दवाइयों और जल पर अनेक रंग की शीशियों द्वारा पहुँचा कर उनको विशेष गुणकारी बना ल है। अब यह सिद्ध हो गया है कि सूर्य किरणों द्वारा आँखों के प्रायः सभी रोग दूर होते हैं। जिनकी आँख खराब हों उनको जहाँ तक सम्भव हो आधे आधे प दोनों सगय आँखों पर सूर्य की रोशनी डालनी चाहिए इसकी विधि यों है।

प्रातःकाल आँगन या मैदान में चाहे खड़े हो जाए चाहे कुर्सी आदि पर बैठ जाए। आँखों की पलक हल से बन्द कर लीजिए किन्तु आँख मीचिए नहीं। सूरज की तरफ मुँह करके आँखों पर सूरज की सीधी किरणें पड़ दीजिए और सिर को आहिस्ता आहिस्ता दाहिने-बायें हिला रहिए जिसमें आँख के प्रत्येक हिस्से पर किरणें पड़ सकें इस प्रकार १० मिनट तक किरणें पड़ने दें फिर कमरे में ठंडे स्थान पर चले आयें और पाँच मिनट तक हथलियाँ से दोनों आँखों को ढक लें। जब आप आँख खोलेंगे तो आपकी रोशनी बढ़ी मिलेगी। जब आँख ठंडी हो जायें

ठे पानी से धो लें। कुछ चिकित्सक सूर्य किरण लेने सुरन्ध पाद ठंडे जल से आँख धोने की राय देते

गायुर्वेद के मत से तेज गर्मी से आकर तुरंत आँखों को ढक पहुँचाने से आँखें खराब होती हैं। मैं अपनी आँखें दो-चार मिनट बाद धोता हूँ।

आँख पर सूर्य की किरणें लेने से आँख की मांसपेशियाँ और स्नायु जाल ढीले और मजबूत तथा बलवान बनते हैं इनमें गति आती है आँखों पर का बोझ हलका होता है और आँखों की ओर रक्त की गति बढ़ जाती है। इसलिए खराब आँखें जल्द अच्छी होती हैं।

सूर्य की किरणें छोटे बच्चों की आँखों पर भी पलकें बन्द करके डाली जाती हैं। सभी अवस्था के लोग सूर्य की किरणों से लाभ उठा सकते हैं। ऊपर की घटाई विधि से शाम को भी सूर्य की किरणें आँखों पर डालनी चाहिए। कम से कम दिन में दो बार ये किरणें आँखों पर डालनी चाहिए। जाड़े के दिनों में किसी समय भी सूर्य की किरणें आँखों पर डाली जा सकती हैं परन्तु गरमी के दिनों में भ्रुवह-शाम ही यह चिकित्सा करनी चाहिए। हरे पत्तेवाली घनी टहनियों को आँख के सामने रखकर उसके बारीक सूराख से सूर्य की ओर एक दो सेकेंड आँखें खोल कर देखने से भी लाभ होता है। नंगी आँखों से सूरज की ओर नहीं देखना चाहिए इससे आँखों के खराब होने का डर रहता है। पलकें बन्द करके सूर्य की किरणें आँखों पर लेने से किसी प्रकार के नुकसान का डर नहीं है। यदि रोग गभीर होता है तो बन्द पलकों पर आतशी शीशा के द्वारा सूर्य की किरणें डाली जाती हैं। आँख खोल कर आँख के सफेद हिस्से पर भी एक दो सेकेंड के लिए लोग सूर्य की किरणें डालते हैं और शीशे को धम-धम

हिलाते रहते हैं जिससे किरणें एक ही स्थान पर न पड़ें। सूर्य की किरणों का प्रयोग रोहे दूर करने में भी किया जाता है। आतशी शीशा द्वारा सूर्य की किरणें किसी तजुनकार आदमी की देख-रेख में लेनी चाहिए स्वयं अपने आप न लेनी चाहिए।

जब आँखों को आवत पड़ जाय तब कुछ तेज धूप में भी आँखों पर सूर्य की किरणें छाली जा सकती हैं परन्तु शुरु में प्रातः काल की हलकी धूप से शुरु करना अच्छा है।

आँख पर सूरज की रोशनी डालने से पलकों की सूजन, आँख के काले मण्डल के रोग, आइरिस के रोग, रेटिना (साम्बेदनिक भिन्नी) के रोग और आप्टिक नर्व के कारण आँख की सूजन, ग्लौकोमा, और अन्य भदाह (Inflammation) के रोग दूर होते हैं। पक्षों के रोग में भी लाभ होता है।

आँखों पर सूर्य की किरणें डालने के बाद आँखों को आराम मिलना चाहिए, दृष्टि साफ होनी चाहिए। यदि धुँधला दिखाने पड़े तो यह समझना चाहिए कि आँखों पर जोर पड़ रहा है और पामिंग और स्विमिंग करके आँखों को आराम पहुँचाना चाहिए।

आँख धोने के जो उपाय नेत्र-स्नान की विधि में बताये गये हैं उनमें से किसी भी तरीके से सूर्य चिकित्सा के बाद आँखों को धोना लाभकारी होगा। मैं अपने अनुभव व आघार पर कह सकता हूँ कि सूर्य चिकित्सा बिना आँखों अच्छी नहीं हो सकती।

पामिंग

डाक्टर बेट्स का यह मत है कि आँख पर और दिमाग १२ तनाप पढ़ने के कारण लोगों को कम दिखाने पड़ते

ना राग हो जाता है। इसका इलाज आपने आँसु को आराम पहुँचाना बताया है। दिन भर काम करने के बाद जब हम थक जाते हैं तब हमारा शरीर आराम चाहता है और हम रात को सो जाते हैं। रात को सोते समय शरीर की प्रत्येक नम को ढीला करके सोना चाहिए तभी पूरी थकावट निकल पाती है। रात को सोकर हम अपने में ताजगी भर लेते हैं और हम सुबह उठते हैं तो नये उत्साह से काम करने की नई शक्ति लेकर उठते हैं। सोते समय आँख को जैसा आराम मिलना चाहिए वैसा नहीं मिलता इसलिए आँसु को रास ढग से आराम पहुँचाया जाता है आँसु को विश्राम देने के लिए कई तरीके हैं। उनमें पामिंग सबसे उत्तम तरीका है। इससे लाभ भी बहुत जल्द होता है। कभी-कभी ठीक ढग से पामिंग करने से एक ही दिन में आँसु की रोशनी बढ़ जाती है।

अंग्रेजी में पाम शब्द का अर्थ हथेली होता है। पामिंग का अर्थ है आँसु को हथेली से ढकना। प्रत्येक आदमी को यह अनुभव होगा कि जब देखते देखते आँसु बह निकलती हैं तब वह आँसु बन्द कर लेता है। आँसु बन्द करने में आँसु को आराम मिलता है। आँसु में रोशनी पहुँचने से आँसु को आराम नहीं मिलता है इसलिए पलके बन्द कर ली जाती हैं। जब हम आँसु बन्द करके गोलते हैं तब आँसु में उतनी तकलीफ नहीं रहती, आँसु को आराम मिलता है। पामिंग करने या हथेली से आँसु को ढकने पर पलकों से आँसु ढक लेने की अपेक्षा अधिक आराम मिलता है क्योंकि हथेली से ढकने से आँसु में रोशनी बिलकुल नहीं पहुँचती। आँसु ढकी रहने पर

पूर्ण अन्वेषण में रहती है। डाक्टर वेट्स का मत है
 ठकने से छजेला या प्रकाश न मिलने से आँखों को
 पहुँचता है। हमारा आयुर्वेद हथेली से आँख को क
 लता पूर्वक स्पर्श करने की अनुमति देता है और
 प्रकार आँख की रोशनी बढ़ती है ऐसा आदेश किया
 है। लिखा है—

मुक्त्वा पाणितले धृष्ट्वा चक्षुषोर्यदि क्षीयते ।

जात रोगा विनश्यन्ति तिमिराणि तथैव च ॥

शार्ङ्गधर, खण्ड ३, अ० १३, श्लो० १२३

अर्थ—भोजन के बाद हाथ धोकर गीले हाथों
 दोनों हथेली आपस में घिसकर नेत्रों में लगावे तो क
 हुए रोग तथा तिमिर रोग दूर होते हैं।

यह श्लोक सुभुव, शार्ङ्गधर, भावप्रकाश आदि सं
 ग्रन्थों में है। भोजन करने के बाद हाथ में लगा जल आँ
 की रोशनी बढ़ाता है और हथेलियों के स्पर्श से रोशनी
 बढ़ती है। हथेलियों से आँख को स्पर्श करने में ही पानि
 की क्रिया हो जाती है। डाक्टर वेट्स ने इस में सुध
 करके इसे आँख की चिकित्सा का एक मुख्य अंग क
 दिया। आँख की रोशनी बढ़ाने के लिए पानिग को ईर
 का एक धरवान जानना चाहिए। हाँ, फेवल आँख द
 मात्र से लाभ न होगा जब तक दिसाग को भी पू
 आराम न पहुँचाया जाय। पानिग शान्ति से बैठ
 सय चिन्ता और फिकर छोड़ कर करनी चाहिए। न
 मेरा अनुभव है कि भोजन के बाद गीले हाथों
 ५-७ मिनट पानिग करने से आँखों को बड़ा आँ
 मिलता है।

पामिंग का समय

आँख की रोशनी बढ़ाने के लिए प्रातः काल पामिंग करना सबसे अच्छा है। आयुर्वेद के मत से भोजन करने के बाद गोले हाथों का घिस कर पामिंग करनी चाहिए। यह तो आँख के स्वस्थ रहने की हालत के लिए है। आँख के इलाज के सिलसिले में ४५ धार पामिंग करनी चाहिए। जितनी अधिक देर तक पामिंग की जाती है आँख की रोशनी बढ़ने में उतनी ही अधिक मदद मिलती है। सोने के पहले पामिंग करने से नींद अच्छी आती है। आँख के पुराने रोगियों को, बुढ़ापे के कारण जिनकी आँख खराब रहती है उनको दिन में १०-१५ धार तक पामिंग करने की जरूरत पड़ती है। बूढ़े रोगियों को आधा घंटा पामिंग कराकर आधा घंटा विश्राम दे, फिर आधा घंटा पामिंग करावे। इस प्रकार सारा दिन पामिंग कराने से प्रायः एक ही दिन में आँख की रोशनी शौटती देरी गई है।

पामिंग की विधि

पामिंग सदैव बैठ कर करनी चाहिए। खड़े-खड़े, चलते या लेटकर पामिंग न करनी चाहिए। जिस प्रकार बैठने में आराम मिले उसी प्रकार बैठना चाहिए। आराम कुर्सी, कुर्सी या सोफा बैठने के लिए अच्छे होते हैं। आराम से बैठ कर यह सोचना चाहिए कि मैं अपने शरीर और दिमाग की समस्त नसों और मांसपेशियों को ढीला कर रहा हूँ। दो-तीन धार के अभ्यास करने से यह अनुभव होने लगेगा कि सब नसें ढीली हो गई और आराम मिल रहा है। इसके बाद बायें हाथ की हथेली से याई आँख और दाहिने हाथ की हथेली से दाहिनी

आँख ठक देनी चाहिए। हाथ की उँगलियाँ ललाच पर
 रहनी चाहिए। नीचे के हाथ की उँगली पर ऊपर के
 हाथ की उँगली तिरछी पडनी चाहिए। आँख ऐसी ढरी
 रहनी चाहिए जिसमें आँख के भीतर जरा भी रोशनी
 न जाने पावे और आँखों पर जरा भी दबाव न पड़े।
 पामिंग करते समय नाक न दबने पावे। और सामने
 में किसी प्रकार की रुकावट न पड़े। इस प्रकार आँख
 ठककर दोनों कुहनियों को घुटनों पर टेक देना चाहिए।
 दोनों घुटने आपस में सट रहेंगे। गर्दन झुक जायेगी।
 गर्दन की मांसपेशियाँ और नसें बिलकुल ढीली रख
 चाहिए। इस प्रकार पामिंग करने से बहुत आराम मिल
 है। सामने मेज रख कर कुहनियाँ मेज पर भी टेकना
 कोई हर्ज नहीं है परन्तु मेज नीची होनी चाहिए जिस
 टेकने पर गर्दन कुछ नीचे को झुक जाय।

पामिंग करते समय आँख को जोर से नहीं मीच
 चाहिए। आँख, गर्दन और दिमाग की मांसपेशियों और
 नसों को खूब ढीली कर देना चाहिए। इस ढीला करने
 की क्रिया को ऑप्रेजी म रिलैक्सेशन (Relaxation
 कहते हैं। मन में यह सोचने से कि मैं तगाम नसों
 मांसपेशियों को ढीली कर रहा हूँ और उनको
 छोड़ देने से ही वे ढीली हो जाती हैं। इस ढीलेपन
 पहचान यह है कि अपने को आराम मिलाने लगता है।
 जब तक यह स्थिति नहीं हो जाती तब तक
 चाहिए कि पामिंग प
 नहीं हो

इस प्रकार दो

सोहत

बार

आँख

कोई

यह

के अक्षर पहले से अधिक काला दिखाई पड़ रहा है। तब ऐसा दिखाई पड़े तब समझना चाहिए कि पामिंग ग्रीक हो रही है। आँख खोल कर समूचे अक्षर को एक बार ही मत देखिए। उसके एक अक्ष को देखिए फिर पामिंग कीजिए और फिर देखिए। आप देखेंगे कि अक्षर के जिस अक्ष को आप देख रहे हैं वह शेष अक्षर से अधिक काला है इसी प्रकार अक्षर के प्रत्येक हिस्से को देखिए। फिर उस अक्षर के इधर-उधर की सफेद जगह को देखिये इस प्रकार पामिंग करने और पढ़ने का अभ्यास साथ-साथ करने से बहुत लाभ होता है। बिना पढ़े भी पामिंग करने में कोई हर्ज नहीं है। पामिंग करने और पढ़ने का जो तरीका ऊपर बताया गया है उससे सेन्ट्रल फिक्सेशन या ट्राटक क्रिया भी होती रहती है। सेन्ट्रल फिक्सेशन की विधि आगे बताई गई है।

४६ मिनट से शुरू करके १५ मिनट तक हथेली से आँख को ढका जा सकता है। २ मिनट तक हथेली से आँख को ढकने में जितना लाभ होगा १५ मिनट तक ढकने में उससे अधिक लाभ होगा। आँखों को फाड़कर नहीं खोलना चाहिए आधी पलक खोलनी चाहिए। और घराबर पलक मपकाना चाहिए।

पामिंग करते समय खूब अँधकारमय दिखाई पड़ना चाहिए यदि सफेद या चितकरापन का आभास हो तो समझना चाहिए कि आँखें बहुत खराब हैं। जैसे-जैसे आँखों की रोशनी बढ़ेगी वह चितकरापन कम होता जायगा और कालापन बढ़ता जायगा।

पामिंग करते समय किसी काले द्रव्य का रयाल करना चाहिए। या कोई आनंददायक विषय सोचना

चाहिए। सुन्दर फूल, सुन्दर कहानी का प्लेट, कोई सुन्दर दृश्य, नौका विहार आदि आनन्द देने वाले विषयों पर सोचना चाहिए। समूचे दृश्य को एक धार ही नहीं सोचना चाहिए। उसको क्रम से शुरू से आखिर तक एक-एक घात को सोचना चाहिए। इस प्रकार स्मरणशक्ति भी बढ़ेगी और पामिंग भी होगी।

जैसी फुरसत हो—उसी के अनुसार १० मिनट से आधे घंटे तक पामिंग करनी चाहिए जिनको अधिक फुरसत हो वे और अधिक समय तक पामिंग कर सकते हैं।

शारीरिक थकावट, भूख, क्रोध, शोर, अस्वस्थता और मानसिक चिन्ता के समय पामिंग करने से आँसु को कोई लाभ नहीं होता। क्योंकि उत्तेजना के कारण मांसपेशियाँ और नसें ढीली नहीं हो पाती।

सिर दर्द में पामिंग करने से दर्द कम हो जाता है। थकावट और उत्तेजना कम करने के लिए कुछ देर पामिंग करनी चाहिए।

पामिंग करके पढ़ने का अभ्यास

जैसे-जैसे पढ़ने का अभ्यास बढ़ता जाय समीपदृष्टि में फासला बढ़ाया जाय और दूरदृष्टि में फासला कम किया जाय।

इन्हीं अध्याय में पहले पामिंग करके पढ़ने के बारे में लिखा गया है उसे ध्यान में रखना चाहिए। अगर एक आँसु अच्छी है और दूसरी खराब तो पामिंग करके पहले अच्छी आँसु से पढ़ें और पामिंग करे, फिर खराब से पढ़ें और पामिंग करे। अगर दोनों आँसु खराब हो तो दोनों आँसु खोलकर पढ़ना चाहिए।

नेत्र-स्नान

जिस प्रकार स्नान से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है उसी प्रकार नेत्र-स्नान आँखों को स्वस्थ रखता है। शीतल जल आँख की मांसपेशियों और स्नायु-जाल को ढीला (Relax) करने में अद्भुत प्रभाव रखता है।

आयुर्वेद का मत है कि मुँह में पानी भरकर प्रतिदिन आँखों को दिन भर में तीन बार शीतल जल से अच्छी तरह धोने से आँखों में कोई रोग नहीं होता। यथा—

शीतानुपूरितमुख प्रतिवासरं यं,

फालत्रयेण नयनद्वितय जलेन।

आसिचति ध्रुवमसौ न कदाचिदक्षिरोग,

व्यथाविधुरता भजतेमनुष्य ॥

शाङ्गधर, खण्ड ३, अ० १३, श्लोक १२४

अर्थ वही है जो ऊपर लिखा गया है।

यों तो मुँह धोते समय आँखों पर पानी सभी डाल लेते हैं या गीले हाथों से, आँखों को पोंछ लेते हैं किन्तु उतना ही काफी नहीं है। आँखों को प्रतिदिन ठीक ढग से धोना चाहिए। आँख धोने के लिए एक शीशे का ग्लास मिलता है उसे अंग्रेजी में आई कप (Eye cup) कहते हैं। उसमें पानी भरकर उसे हलक हाथों आँख पर लगाना चाहिए और सिर नीचे करके पलकें उसमें खोलनी चाहिए। इस प्रकार अच्छी तरह नेत्र-स्नान होता है। आई कप देर तक आँखों में नहीं लगाये रहना चाहिए। आधे आधे मिनट पर उसे आँखों पर से हटा लेना चाहिए। इस प्रकार दो-तीन मिनट तक नेत्र-स्नान करना चाहिए। एक आँख धो लेने के बाद उसमें फिर दूसरा पानी भरकर दूसरी आँख धोनी — ७७।

जो अश आपकी आँस के सामने हो वही सपसे और साफ दिखाई दे ।

त्राटक का अभ्यास मन को शान्त करके करना चाहिए । मन यदि धँचल होगा तो अभ्यास ठीक न होगा । क्योंकि जिस चीज को आप आँस से देखते हैं आँस बन्द करके उसका ध्यान भी करना पड़ता है और ध्यान के बाद आँस खोलकर फिर उस चीज को देख पड़ता है यदि आप आँस बन्द करके उस चीज को साँस और अधिक काला दिखाई देने का ख्याल मन में न करेंगे तो रोशनी बढ़ने में विलम्ब होगा । पढ़ते करते समय सेन्ट्रल विक्लेशन का अभ्यास किया जा सकता है ।

पुस्तक को उल्टा धीजिये और अक्षरों को पढ़ने के लिए बिना लाइनों के बीच की सफेद जगह निगाह दौड़ाइये और ख्याल धीजिये कि लाइनों के बीच की सफेद जगह पहले से अधिक सफेद है । इसी प्रकार दो अक्षरों के बीच की छूटी जगह पर भी ख्याल रखें और ख्याल धीजिये कि यह पहले से अधिक सफेद है । इस तरह कई पेज रोज पढ़िये इस अभ्यास से आँस रोशनी बढ़ जाती है । किताब में अक्षरों पर निगाह जमाइये बीच की सफेद जगह पर निगाह दौड़ाकर आप देखेंगे कि इस प्रकार निगाह दौड़ाने से अक्षर पढ़ने से काले और साफ दिखाई पड़ते हैं । यह अभ्यास पुराने सोधी रखकर भी कर सकते हैं लेकिन उल्टा देखने सुविधा यह होती है कि इस प्रकार पढ़ने की चेष्टा होगी और पुस्तक मीधी रहने में पढ़ने लगने से अभ्यास ठीक न होगा ।

एक प्याला पानी में आधा चम्मच पिसा हुआ सेवा नमक मिलाने से आँख धोने लायक नमक का घोल तैयार हो जाता है।

हरड़, बहेड़ा और आँवला लाकर तीनों की अलग अलग गुठली निकाल कर छिलका अलग कर ले। फिर तीनों को बराबर-बराबर मिलाकर कूट डाले। यदि यह कुछ मोटा भी रहे तो कोई हर्ज नहीं। इसी दबा को त्रिफला कहते हैं। तीन मासे इस चूर्ण को एक प्याले पानी में शाम को भिगो देना चाहिए। सुबह मलकर कपड़े से छानकर पानी अलग कर लेना चाहिए इसी पानी से आई कप से आँख धोना चाहिए। इस पानी से उठी हुई आँखें भी धोते हैं। इससे आँख के सभी रोग दूर होते हैं। त्रिफले के जल से हमेशा आँख धोते रहने से आँख में कभी कोई रोग नहीं होता।

पलक झपकाना (Blinking)

एक टक देखने से आँखों पर बहुत जोर पड़ता है। इस जोर को कम करने के लिए भगवान ने हमारी पलकें ऐसी बनाई हैं जो हर समय बिना हमारे प्रयत्न किये ही झपकती रहती हैं उनके झपकने से क्षणिक आगम आँखों को मिले जाता है। पलक झपकने के बाद जब आँख खुलती है तब रोशनी घड़ी हुई रहती है। छोटे बच्चों को देखिये बिना कोशिश किये किस प्रकार उनकी पलकें गिरती और उठती हैं। वैसे ही होना चाहिए। आँख को हर समय तैरते रहना चाहिए। आधी पलक गिराने से भी काम चलता है यह जरूरी नहीं है कि पूरी पलक गिराई जाय।

कुछ लोग समझते हैं कि बिना पलक गिराये से चीज साफ दिखाई देगी यह ख्याल गलत है। बिना पलक गिराये देखा जाय तो चीज धुँधली दिखा देने लगती है। पलक झपकाते हुए देखने से चीज साफ दिखाई देती है।

जब आँखें अच्छी रहती हैं तो पलक अपने आप गिरा करती है। उसके गिरने का हमें ध्यान ही नहीं रहता। पलकें इतनी जल्दी गिरती हैं कि हम उनको गिरते देखते भी नहीं। किन्तु जिनकी दृष्टि खराब होती है उनकी आँखें स्थिर हो जाती हैं, उनमें खोर पड़ता है इस कारण उनकी पलकें अपने आप बहुत दूर झपकती हैं उनको झपकाने के लिए ख्याल रखना पड़ता है और झपकाना पड़ता है।

जिनकी दृष्टि कमजोर हो उनको बार-बार पलक झपकाने की आदत डालनी चाहिए। इस तरह आदत पड़ने से आँखों पर देखने की बजह से जोर नहीं पड़ता। आँखें हलकी रहती हैं। दस सेकेंड में कम से कम ३ बार आँखें झपकाने की आदत डालनी चाहिए। कोई भी काम करना हो पलक झपकाना तो भूलना ही नहीं चाहिए। खास कर उम्र बढ़ने पर पलक झपकाना और भी नहीं भूलना चाहिए जब आदमी कुछ पढ़ता हो।

पढ़ते वक्त आँखें झपकाते रहने से आँखों पर बिना किसी तरह का जोर खाले ही आराम के साथ पहले की अपेक्षा ज्यादा पढ़ा जायगा। और आँखें उतनी थकेंगी भी-नहीं। पलक झपकाना आसान काम है। यह आँखों को आराम देने और उन पर जोर न पड़ने दोष के लिए बहुत लाभदायक है। थोड़ी ही देर पलक झपकाने पर

रोशनी घड़ी हुई मालूम होती है और जिस चीज को देखने में आँखें थक जाती थीं उसमें थकावट की कमी हो जाती है। इसका अभ्यास डालना बहुत जरूरी है।

कुछ लोग पलक झपकाने में भी आँखों पर जोर डालते हैं। यह न होना चाहिए। पलक मारने की आदत ऐसी डालनी चाहिए ताकि आँख या पलक पर जरा भी जोर न पड़े और न ऐसा मालूम हो कि कोशिश करके हम पलकों को झपकाते हैं।

पामिंग से आँखों को जितना आराम पहुँचता है उतना ही आराम पलकों को धीरे धीरे बिना जोर डाले झपकाने से मिलता है। छोटे बच्चों को शुरू से ही पलक झपकाने की आदत डालनी चाहिए। उनके दोनों हाथों को आमने-सामने १०-१२ इंच की दूरी पर रखवा कर उनसे कहिये वायें हाथ को देखो और पलक मारो फिर दाहिने हाथ को देखो और पलक मारो, पलक मारने में जोर न डालो। इसी तरह कई बार दोहराना चाहिए। इस प्रकार खेल समक कर छोटे बच्चे पलक मारना सीख जाते हैं।

भ्रमना (Swinging)

पामिंग के अतिरिक्त एक और तरीका है जो अपने विश्रामकारी प्रभाव और शिथिलीकरण गुण के कारण आँख और उसके आस पास के पुट्टों को विश्राम देता है। इस क्रिया को भ्रमना कहते हैं।

भ्रमने के कई तरीके हैं। आराम से खड़े हो कर या स्टूल या चौकी पर बैठ कर अपने सिर को धीरे धीरे दाहिने से वायें और वायें से दाहिने घड़ी के पेंडुलम की तरह हिलाइये और इस बात का अनुभव कीजिये कि जिन

धीजों को आप देख रहे हैं वे भी हिल रही हैं और जब आपका सिर दाहिनी ओर जाता है तब वे चून पाँव ओर जाती हैं और जब सिर बाईं ओर आता है तो बाँव दाहिनी ओर। आँसों की पलकें हर समय भ्रमकाते रहित

छड़ वाली खिड़की के सामने सीधे खड़े हो जायें। पैरों को एक फुट की दूरी पर रगिये। घाँड़ लटकाएँ और भिलकुल ढोली रहें इस स्थिति में खड़े होकर अगले सारे शरीर को खून अच्छी तरह ढीला कर दें। यह मस्तिष्क से सोचने से उड़ी आमाती से हो जाती है। एजिम समय अपने अंगों का ढीला करते हैं यस्तुव गतिप का सहयोग न होने के कारण उनमें काफी तनाव रहता है। इसलिए किसी भी अंग को शिथिल करना हो तो ढीला करके मस्तिष्क से सोचना भी चाहिए। इस स्थिति में आफर धीरे-धीरे भूमना शुरू कीजिये जिस प्रकार बाँव या पेंहुलम धीरे-धीरे आराम के माथ दायें से बायें और बायें से दायें चलता है वही प्रकार आपका शरीर भी चलना चाहिए। इसके लिए धीरे धीरे पहले दाहिनी पाँव की एड़ी को उठाइये फिर उसको जमीन पर रख दीजिये और उसके माथ ही बायें पाँव की एड़ी उठा लीजिये इस तरह एक के बाद दूसरे पाँव की एड़ी उठाते और दायें जाइयें। इस बात का ध्यान रहे कि मियाँ पाँव की एड़ियों के और कोई अंग न उठे, न गिरे आप धरेंगे कि आराम शरीर आराम से भूम रहा है।

इस क्रिया से स्नायु माण्डल को विश्राम मिलता है और वे गुप्त शिथिल और ठीने होते हैं। यह क्रिया प्रतिदिन दो तीन बार १०-१० मिनट के लिए करनी चाहिए। यह क्रिया उम्र समय करना भी लाभदायक है जब आँस थक १२५

या उनमें दर्द होने लगा हो ।

इस तरह भूमने में यह बात देखने में आती है कि खिड़की की छड़े जिधर आप मुकते हैं उसके उलटी तरफ हिलती हुई नजर आयेंगी । दृश्य पदार्थ का उलटी दिशा में हिलते दिखाई देना अच्छा है । धार धार मन में सोचना चाहिए कि खिड़की आपके भूमने के साथ-साथ उलटी दिशा में हिल रही है । भूमते समय दो मिनट तक आँसे खुली रहनी चाहिए फिर आँसे बन्द कर देनी चाहिए और भूमते रहना चाहिए । आँसु बन्द किये रहने पर भी यह सोचते और महसूस करते रहना चाहिए कि खिड़की की छड़ें उलटी दिशा को हिल रही हैं । दो मिनट आँसु बन्द किये रहने के बाद फिर आँसु खोल देनी चाहिए और भूमते जाना चाहिए । इसी प्रकार दो-दो मिनट बाद आँसुओं के खुलने और बन्द करने का क्रम जारी रहना चाहिए ।

यह क्रिया यदि विधि पूर्वक की जाय तो आँसुओं को बहुत आराम मिलता है । चश्मा उतार कर भूमना चाहिए ।

भूमने का एक तरीका यह भी है—किसी हाथ की पहली अँगुली एक आँसु के सामने ६ इंच की दूर पर रखिये । आपके सामने कोई बड़ी चीज जैसे दरवाजा या कोई दीवार पर टँगी बड़ी तस्वीर १० फुट की दूरी पर हो । अब सिर को धीरे धीरे दाहिने-बायें हिलाइये । आप देखेंगे कि उँगली आपके मिर के उलटी तरफ चलती हुई मालूम देगी । यदि मिर दाहिने हिलेगा तो उँगली बायीं ओर जायगी और मिर बाईं ओर जायगा तो उँगली दाहिनी ओर और वह बड़ी चीज जो दस फीट की दूरी पर है वह सिर के साथ साथ चलती हुई मालूम होगी ।

यदि सिर दाहिनी ओर चलेगा तो वह चीज भी दाहिने चलती दिखायी देगी। फिर आँखें बन्द कर लीजिये और सिर हिलाते जाइये और अनुभव कीजिए कि अँगुली और वह बड़ी चीज वैसी ही चल रही हैं जैसे आँख खोलने पर थीं। इसी प्रकार दोहराते जाइये यह अभ्यास बहुत देर तक करना चाहिए। इससे समीप दृष्टि रोग में बड़ा लाभ होता है।

शिफ्टिंग (Shifting)

जब आँखें ठीक रहती हैं तब हर समय तैरती रहती हैं और एक अक्षर से दूसरे अक्षर पर अथवा एक चीज से दूसरी चीज पर जाया करती हैं स्थिर नहीं रहती। आँख की इसी हरकत को शिफ्टिंग कहते हैं। जब आँखें खराब हो जाती हैं तब आँख की इस हरकत में कमी पड़ जाती है क्योंकि आँखें स्थिर हो जाती हैं। आँखाँ में यही शक्ति फिर लाने के लिए शिफ्टिंग का अभ्यास करना पड़ता है। इसका अभ्यास इस प्रकार करना चाहिए।

किसी पुस्तक की किसी लाइन को जिसे आप साफ साफ देख सके ले लें और उसके एक अक्षर को देख फिर उसी लाइन में कुछ दूर एक दूसरा अक्षर देखें ताकि पहला अक्षर कुछ धुँधला-सा मालूम हो। फिर पहले अक्षर को देखिये ताकि अब वह दूसरा अक्षर धुँधला मालूम होने लगे। इसी प्रकार दोहराते जाइये ताकि एक बार अक्षर नम्बर १ और दूसरी बार अक्षर नम्बर २ धूमिल दिखाई पड़े। यह क्रिया फडे मिनट तक करना चाहिए। अभ्यास करते-करते ऐसा मालूम होने लगेगा कि वे दोनों अक्षर साफ दिखाई पड़ने लगे हैं और इधर से उधर चलते

ए दिखाई देते हैं।

धीरे धीरे अक्षरों की दूरी कम करते जाना चाहिए। यह अभ्यास आँख जाँचने वाले चार्ट पर भी किया जाता है।

अध्याय ६

मानसिक शक्ति और आँख की रोशनी बढ़ाने के उपाय

आँख की ज्योति बढ़ाने के लिए घ्राटक की क्रिया बड़ी आवश्यक होती है। जब तक घ्राटक न किया जाय आँख की रोशनी जैसी चाहिए वैसी नहीं बढ़ती। घ्राटक को अंग्रेजी में सेन्ट्रल फिक्सेशन (Central fixation) कहते हैं। घ्राटक योग की एक क्रिया है। इसको जो योगी ठीक ढंग से कर लेते हैं उनकी आँखों में इतनी ज्योति और तेज आ जाता है कि शेर तक उनसे आँखें नहीं मिला सकता। लेकिन आज कल घ्राटक करने वालों की आँखें अक्सर खराब हो जाती हैं। इसका कारण यह है कि उनका घ्राटक करने का ढंग गलत होता है और वे लोग प्रायः अभ्यास उस जगह से आरम्भ करते हैं जो घ्राटक का अन्तिम अभ्यास होता है।

घ्राटक या सेन्ट्रल फिक्सेशन का अर्थ होता है केन्द्रीय एकाग्रता। जो लोग लगातार (Constant) चश्मा लगाते हैं उनकी आँख की साम्येदनिक झिल्ली (Retina) की, जिस पर देखी हुई चीज का प्रतिबिम्ब पड़ता है, सम्येदन शक्ति (Sensitiveness) घट जाती है और

वह ठीक ढंग से तमगीर नहीं ग्रहण कर सकते। चरम लगाने के कारण उस पर तनाव पड़ता है और उसकी केन्द्रीय शक्ति (Central sensitiveness) मारी जाती है। आँसु के बीच में उनको कम अथवा धुँधला दिखाई पड़ता है क्योंकि चरमों का अक्षर आँसु के बीच (Centre) में ही अकसर पड़ता है। ऐसे लोग अगल-बगल से जो कुछ देख भी लेते हैं परन्तु बीच से धुँधला देखते हैं या बिलकुल नहीं देख पाते। यही शक्ति बढान के लिए प्रान्क या सेन्ट्रल फिक्सेशन की आवश्यकता है।

डाक्टर वेट्स का कहना है कि जिस बिन्दु (Point) पर हम देखे वही बिन्दु सबसे साफ और अच्छा दिखाई देने का नाम सेन्ट्रल फिक्सेशन या केन्द्रीय एकाग्रता है। इसके लिए कोई भी बड़ा सा पदार्थ (Object) ले लीजिये और कुछ न हो तो किसी पुस्तक की एक लाइन ले लीजिये। उस लाइन के बीच में आप देखे फिर उसी लाइन के बीच का एक शब्द ले लीजिये। उसे देखिये फिर उस शब्द के इधर उधर के अक्षर छोड़ कर बीच के अक्षर ले लीजिये और देखिये और इस बात को ध्यान में रखते कि जो अक्षर आप देख रहे हैं वह आपको सबसे काले दिखाई पड़ते हैं और इधर-उधर के अक्षर धुँधले दिखाई दे तो कोई हर्ज नहीं। अक्षर को देखते समय पलके बराबर गिराते रहें एक टफ कभी न देखे। अक्षरों को देख कर फौरन आँसु बन्द कर ले और मन में सोचे कि ये अक्षर अब भी आपको काले दिखाई पड़ रहे हैं। फिर आँसु खोलें और देखें। इस प्रकार आप देखेंगे कि जिन अक्षरों को आप देख रहे थे वे पहले से अधिक काले दिखाई पड़ रहे हैं और उनके इधर-उधर के अक्षर धुँ

हैं। जब ऐसा होने लगे तब आप समझ लें अब आपकी आँसु की रोशनी बढ़ रही है और सेन्ट्रल फिक्सेशन (त्राटक) सिद्ध होने में बहुत कसर नहीं है।

इतना अभ्यास हो जाने पर अक्षरों को और कम कीजिये जैसे पहले आपने ५ अक्षर लिये थे तो अब तीन का दीजिये और पहले बताये ढग से देखने का अभ्यास कीजिये जब आप तीन अक्षर ठीक-ठीक देखने लगें तो एक और कम करके २ अक्षर देखिये और कुछ अभ्यास के बाद एक अक्षर पर आ जाइये।

यह सब अभ्यास एक ही दिन में नहीं करना चाहिए। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिए और यह ध्यान रखना चाहिए कि आँसु पर जोर न पड़े। जब आँसु पर जोर मालूम पड़े फौरन आँसु बन्द करके मन में देखने की कोशिश फरनी चाहिए और फिर देखना चाहिए। यह त्राटक या सेन्ट्रल फिक्सेशन का अभ्यास प्रतिदिन कम से कम ५ मिनट तक करना चाहिए।

जब आप एक अक्षर को देखने लग जायँ और वह अक्षर आपको सब से काला दिखने लगे और उसके अगल-बगल के धुँधले तब आप समझें कि अब अभ्यास पूरा होने में कोई बहुत देर नहीं है। फिर आप उस अक्षर का बड़ा अक्षर देखने की कोशिश करें और पलकें बराबर मारते रहें। एक टक न देखें। थोड़ी-थोड़ी देर पर आँसु बन्द कर लिया करें और फिर देखें आप देखेंगे कि वह अक्षर शेष अक्षर से अधिक काला है। फिर अक्षर को और छोटा कीजिये और अभ्यास कीजिये।

त्राटक का सिद्धान्त है कि आप एक समुची चीज को एक धार ही मत देखें उसके प्रत्येक अक्षर को देखें और

जो लोग नदी या तालाब में नहाते हों वे पानी में डुबकी लगाकर आँख रोलकर देखें इस तरह भी नेत्र स्नान होता है। लेकिन नदी व तालाब का पानी विलकुल स्वच्छ होना चाहिए। बरसात के दिनों में नदी के पानी में आँख रोलने से आँखों में मिट्टी आदि जाने का डर रहता है। किसी कटोरे या कठौते में पानी भरकर उसमें मुँह डुबाकर धीरे धीरे पलकें रोलने से भी नेत्र स्नान हो जाता है।

आँख धोने का एक नियम और है उसे अंग्रेजी में स्प्लैश सिस्टम और हिन्दी में छपके मारना कहते हैं। किसी कटोरे या कठौते में पानी भरकर दोनों हाथों को अँजुली से पानी लेकर आँखों के दो इंच पास ले जाकर आँखों को धन्द करके उसपर धीरे धीरे पानी उछालते हैं। ध्यान इस बात का रखते हैं कि आँखों में चोट न लगने पावे। दूर से और जोर से छींटा मारने या पानी उछालने से आँखों में चोट लगती है और आँखों को चुकसान पहुँचने का डर रहता है। आँखें अच्छी तरह धोकर साफ तौर से पोंछ डालना चाहिए।

आँखों को स्नान कराने से उनमें कोमलता और ताजगी आती है। जब कभी आँखों को थकावट मालूम हो नेत्र स्नान करने से थकावट दूर हो जाती है। यह नेत्र-स्नान प्रातः, शाम को ४-५ बजे और दोपहर को दिन भर में तीन बार करना चाहिए।

यों तो ताजे ठंडे पानी से नेत्र-स्नान करते ही हैं। नमक के हलके घोल या त्रिफले के पानी से भी आँख धोते हैं। और साधारण पानी की अपेक्षा इससे धोने से ज्यादा लाभ होता है।

पढ़ना

लोगों में यह गलत ख्याल फैल गया है कि पढ़ने से आँखें खराब होती हैं। आँख देगने के लिए बनाई गई है और देगने से ही उसकी शक्ति बढ़ती और कायम रहती है। यदि आँख को थकने न दिया जाय, उसे हमेशा ढीली रक्खा जाय जिसमें उसे आगम मिले और जोर न पढ़ने पाये तो चाहे जितना भी पढ़ा जाय पढ़ने के कारण आँख खराब न होगी। पढ़ते समय बराबर पलक मारते रहना चाहिए।

जो लोग चश्मा लगाते हैं उनको भी नंगी आँखों से पढ़ने का अभ्यास करना चाहिए तभी रोशनी बढ़ती है। दूरदृष्टि में अक्सर दो फीट की दूरी पर पढ़ने की शक्ति आँखों में रहती है और समीपदृष्टि में एक फुट से लेकर ६ इंच तक की दूरी पर पढ़ने की। जितनी दूर पुस्तक रख कर बिना आँख पर जोर पड़े पढ़ा जा सके उतनी ही दूर से पढ़ने का अभ्यास करना चाहिए। और धीरे धीरे दूरदृष्टि में दूरी कम करनी चाहिए और समीप-दृष्टि में दूरी बढ़ानी चाहिए।

कभी-कभी ऐसा होता है कि एक आँख दूसरी की अपेक्षा ज्यादा खराब रहती है ऐसी हालत में एक आँख पर ढक्कन डाल कर दूसरी से पढ़ने का अभ्यास करना पड़ता है। फिर दूसरी आँख पर ढक्कन डालते हैं और जिस को पहले ढक रखा था उससे पढ़ते हैं। दुर्भाग्यवश जिनको इस प्रकार पढ़ना पड़े उन्हें निराश न होना चाहिए विश्वास पूर्वक अभ्यास करते रहने और इस पुस्तक में बताये उपायों को करते रहने से कुछ दिनों में दोनों आँखों में रोशनी बराबर हो जायगी। जो आँख

ज्यादा कमजोर हो उससे ज्यादा पढ़ने का अभ्यास करना चाहिए।

इस प्रकार अभ्यास करने पर आप देखेंगे कि थोड़े दिनों में पढ़ने का अभ्यास हो जायगा। प्रति दिन थोड़ा थोड़ा पढ़ने का अभ्यास करने से ही लाभ होता है।

मानसिक शक्ति बढ़ाने का अभ्यास

जिनकी आँख खराब होती है उनकी स्मरणशक्ति भी कुछ तीव्र अवश्य हो जाती है क्योंकि आँख और दिमाग का बहुत गहरा सम्बन्ध है। दूसरे आँख के साथ दिमाग का सम्बन्ध ठीक रहने से हमें देखने में सहूलियत भी होती है इसलिए आँख की रोशनी बढ़ाने के साथ-साथ दिमाग या याददास्त को बढ़ाना चाहिए। इसके लिए नीचे लिखा अभ्यास करना चाहिए।

किसी चीज की ओर देखिए। पलकें मारते रहिए और आँखा पर जोर न पड़ने दीजिए और आँख बन्द कर लीजिए और जो चीज आपने देखा था उसी का ख्याल करके आप यह याद करने की कोशिश करें कि आपने उस चीज में क्या क्या देखा और फिर आँख खोल कर देखें और याददास्त से मिलान करें, यह क्रिया बार-बार करें। इस प्रकार आप उस चीज से परिचित हो जायेंगे। जो चीज हमारी परिचित हो जाती है उसे हम जल्द देखते और समझ लेते हैं। यही वजह है कि हजारों का भीड़ में भी हम अपने दोस्त को फौरन पहचान लेते हैं और अनजान आदमी को नहीं पहचान पाते और न देख कर याद ही रख सकते हैं।

कसरते

गर्दन की कसरतें

यह पहले बतलाया गया है कि गर्दन की मांसपेशियों के सिक्कुड़ जाने के कारण सिर और आँखों में ठीक तरह से रक्त नहीं पहुँच पाता और आँखें खराब हो जाती हैं। इसके इलाज के लिए आस्टियोपैथ या शिरोप्राक्टर्स की सहायता लेनी पड़ती है जो हाथ की सहायता से रीढ़ और मांसपेशियों को उचित स्थान और अवस्था में ले आते हैं। जिन लोगों को यह सहायता न मिल सके उनके लाभ के लिए नीचे कुछ कसरतें लिखी जाती हैं। ये कसरतें बहुत मरल हैं और इनके करने में ५ मिनट समय लगता है। इसे प्रातः काल सोकर उठने पर करना चाहिए। ये कसरतें मिकुडी हुई गर्दन की मांसपेशियों को ढीली कर देती हैं और उनका तनाव और सिक्कुड़न दूर हो जाती है।

कसरत १—आराम के साथ सीधे खड़े हो जाइये दोनों हाथ सीधे लटकते रहें अब कंधों को ऊपर उठाइये उतने ऊँचे ले जाइए जितना वे जा सकें। अब कंधों को नीचे काजिए और असली हालत में आ जाइए। इसी प्रकार कई बार करना चाहिए और कंधा के उठाने, पीछे ले जाने और गिराने की क्रिया लगातार होती रहनी चाहिए। ऐसा न हो एक दो एक बार करके आप रुक जायें तब फिर करें। इस कसरत का उलट दीजिए अर्थात् कंधे को पीछे ले जाइए फिर उठाइए और नीचे लाइए।

कसरत २—सब शरीर सीधा रखिए। सिर को धीरे-धीरे ओर कंधे की तरफ जितना मुके मुकाइए फिर सीधा कीजिए इसी प्रकार कई बार दोहराइए। फिर सिर दाहिनी ओर मुकाइए और सिर सीधा कीजिए। कई बार दोहराइए।

कसरत ३—गर्दन ढीली करके सिर को सीने से मिलाइए या जितना नीचे जा सके ले जाइए, फिर इसे गोलाई में घुमाइए अर्थात् पहले दाहिने कंधे फिर पीठ फिर बायें कंधे की ओर घुमाइए और अन्त में पहली अवस्था में आ जाइए। यह कसरत कई बार करनी चाहिए। गर्दन ढीली रहे कई बार कर चुकने पर घुमाने की क्रिया चलट देनी चाहिए अर्थात् पहले बायें कंधे फिर पीठ और तब दाहिने कंधे की ओर सिर घुमाना चाहिए। अन्त में पहली अवस्था में आ जाना चाहिए। यह क्रिया भी कई बार दोहरानी चाहिए। गर्दन हर समय ढीली रखनी चाहिए और आहिस्ते आहिस्ते घुमाना चाहिए झटका न देना चाहिए।

कसरत ४—गर्दन ढीली करके सिर को नीचे की ओर सीने की तरफ मुकाइए और बिना शरीर मुके जितना सिर आगे को मुक सके मुकाइए। फिर बिना झटका दिये सिर को पीछे ले जाइए जहाँ तक वह जा सके। यहाँ तक कि पीठ और कंधों से छुआ दीजिए। यह कसरत कई बार दोहराना चाहिए।

आँख की कसरतें—दूर दृष्टि और समीपदृष्टि के रोगों में आँख की मांसपेशियाँ सख्त हो जाती हैं और उनकी लोच नष्ट हो जाती है जिसके कारण आँखों में बनाव पड़ता है और वह इधर-उधर घूम नहीं सकती।

पामिंग आदि क्रियाओं से तनाव कम होता है जरूर पर जब तक आँख की मांसपेशियों को इधर उधर चलाया न जाय उनमें लोच नहीं आती। नीचे कुछ कसरतें दी जाती हैं इनसे आँख के चारों ओर की मांसपेशियाँ नरम पड़ती हैं और उनका तनाव कम होता है। ये कसरतें आराम से आराम कुर्सी (Easy chair) या बाँह वाली कुर्सी (Arm chair) पर बैठ कर की जाती हैं।

कसरत १—सिर को ढीला और स्थिर रखिये उसे हिलाइये झुलाइये नहीं। फिर आँख को धीरे धीरे बिना उस पर जोर पड़े जितना ऊपर उठ सके उठाइये। फिर धीरे धीरे नीचे की ओर ले आइये। ध्यान रखना चाहिए कि आँखों पर जोर न पड़े। इस तरह कम से कम छ बार नीचे ऊपर करके २४ सेकेंड आराम कर लीजिये और फिर कीजिये। फिर ऊपर नीचे उठाइये इसी प्रकार दो तीन बार दोहराइये। जैसे-जैसे आँखें अच्छी होती जायँगी आँख में ऊपर और नीचे देखने की ताकत बढ़ती जायगी। शुरू में मांसपेशियाँ सख्त होने के कारण किसी किसी को इन कसरतों से दर्द हो जाता है। उनको फौरन पामिंग करके दर्द दूर करना चाहिए।

इसी प्रकार आँख पर बिना जोर दिये ही उसे दायें और बायें घुमाइये। कम से कम ६-७ बार घुमाकर २४ सेकेंड आराम कर लीजिये और फिर घुमाइये। इस प्रकार कम से कम ३ बार कीजिये। इसके बाद १२ मिनट पामिंग करके दूसरी कसरत शुरू करें।

कसरत २—आँख को गोलाई में धीरे धीरे बिना जोर डाले घुमाइये फिर उलटी तरफ स गोलाई में घुमाइये।

करके फिर उसी प्रकार चार बार गोलाई में घुमाइये यह ४ बार घुमाने की क्रिया २५ बार दोहराने चाहिए।

१२ मिनट पाँचग करके तीसरी कमरत कीजिये।

कसरत ३—आँसों की दूर और नजदीक देखने की शक्ति घटने के कारण ही आँसे खराब होती हैं आँसों की दूर और नजदीक देखने की शक्ति को आँसों में एकत्र करके (Accommodation) कहते हैं। यह कसरत आँसों की इस शक्ति को बढ़ाती है—

दाहिने हाथ की उँगली को आँसों के सामने आँसों की दूरी पर रखिये और उसके बाद किसी बड़ी चीज की ओर जो उँगली की सीध में १० फुट की दूरी पर है देखिये। वह बड़ी चीज कोई सिद्धकी या दरवाजा हो सकता है। इस प्रकार उँगली से सिद्धकी और सिद्धकी से उँगली पर लगातार १५ बार देखिये। फिर २५ सेकेंड आराम करके फिर वही तरह देखिये और १५ बार देखिये। यह १५ बार देखने की क्रिया दो तीन बार दोहराइये।

इन कसरतों के करते समय चश्मा उतार देना चाहिए। ये कसरतें नंगी आँसों से की जानी हैं।

गर्दन की मांसपेशियों को ढीली करने में सर्वाङ्गामन या हलासन भी बड़े लाभदायक हैं इनके करने से गर्दन की सभी नसों, मांसपेशियों और रनायुओं पर बल पड़ता है और गले की थाइराइड ग्लैंड्स की क्रिया ठीक रहती है। आँसों की खराबी में इन आसनों को जरूर करना चाहिए। मैं स्वयं प्रति दिन इनको करता हूँ। आँसों में रक्त पहुँचाने के लिए शीर्षासन आवश्यक है परन्तु अधिक

देर तरुन करना चाहिए, १० २० सेकेंड से शुरू करना चाहिए और हफ्ते में १ मिनट बढ़ाना चाहिए ।

अध्याय ११

आँख की रक्षा के लिए भोजन

स्वस्थावस्था में भोजन

भोजन द्वारा आँख की रक्षा और सम्पूर्ण शरीर की रक्षा में कोई विशेष अन्तर नहीं है । जब शरीर में शुद्ध रक्त रहेगा, शरीर के मल की सफाई पूर्णरूप से होगी और स्वास्थ्य उत्तम रहेगा तो आँखों में भी तेज रहेगा ।

हमारे शरीर को सुचारु रूप में चलाने के लिए प्रोटीन, (मांस बनाने वाला तत्व), कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च, स्नेत-सार और शर्करा), घसा, खनिज लवण और विटामिनों की आवश्यकता पड़ती है । इसके साथ-साथ शुद्ध जल की भी आवश्यकता रहती है ।

यों तो सभी पदार्थ सभी खाने पीने वाली चीजा में थोड़ी बहुत मात्रा में रहते हैं । फरक यह होता है कि किसी में कम और किसी में ज्यादा । प्रोटीन दाल और गाश्त में अधिक होती है दूध में भी काफी होती है । दाल की प्रोटीन दूसरे दर्जे की होती है और दूध की पहले दर्जे की । प्रोटीन की प्राप्ति के लिए दाल और दूध की आवश्यकता रहती है । यों यह तत्व गेहूँ जव आदि अन्य पदार्थों से भी कुछ प्राप्त होता है । दूध जलाने से उसके लवण और विटामिन नष्ट हो जाते हैं और दाल का छिलका अलग कर देने से उसके

आवश्यक तत्व विटामिन आदि निकल जाते हैं। खेत सों और शर्करा गेहूँ, चावल आदि से प्राप्त होते हैं। इनमें से विटामिन और खानज लक्षण होते हैं वे बहुत कुछ हम लोगों की गलती से नष्ट हो जाते हैं। आज-कल मशीन चलने वाली चक्की में आटा पिसने के कारण आटा बहुत गरम हो जाता है और उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। दूसरे लोग चलनी से छान कर चोकर अलग फर देते हैं। वह चोकर स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है परन्तु लोग फेंक देते हैं। बजारु आटा और मैदा तो और भी हानिकर होते हैं। उसी प्रकार मशीन से चावल छाना जाता है जिसके कारण उसका कना साफ हो जाता है और चावल देखने में साफ हो जाता है। चावल के फने में विटामिन होता है उसको लोग फेंक देते हैं और निप्याए चावल खाते हैं। उससे कोई लाभ नहीं होता बल्कि वह चावल बेरी बेरी नामक भयानक रोग उत्पन्न करता है चावल लोग पुराना करने के लिए जमा रखते हैं। क्योंकि पुराना चावल अच्छा समझा जाता है। यदि वह पकी जमीन में भूसा आदि के भीतर रक्खा जाय जहाँ सीढ़ न पहुँच सके तब तो ठीक है धरना सीढ़ पहुँचने पर चावल खराब हो जाता है और उस चावल को खाने से लोग तन्दुरुस्त नहीं रह सकते। पुराना हो जाने से चावल की शर्करा पचने वाली चीनी (ग्लूकोज) में बदल जाती है इसीलिए वह जल्द पच जाता है यही कारण है कि वह बहुत पसन्द किया जाता है।

धमा से शरीर में शक्ति आती है। घसा धरवी घी वंगल आदि में होती है। घी में विटामिन ए होता है। मरसों के तेल में विटामिन बी। ए विटामिन की आँखा को

बड़ी आवश्यकता होती है। आजकल गरीबी के कारण लोगों को घी नहीं मिल रहा है इसी कारण अन्धों की संख्या बढ़ रही है। आजकल वनस्पति घी के नाम से एक पदार्थ विक्रय में है और लोग खूब इस्तेमाल कर रहे हैं। घी के व्यापारी उसे घी में मिला कर बेच रहे हैं। हलवाई वही घी इस्तेमाल कर रहे हैं। वह घी नहीं होता तेल होता है। तेल को मशीन में पेर कर उसको कास्टिक सोडा आदि से खूब साफ करते हैं फिर उसको मशान की सहायता से जमा देते हैं और दानेदार बना देते हैं फिर उसमें घी की खुशबू लाने के लिए एमॅस छोड़ देते हैं। पेरन से लेकर अन्तिम क्रिया तक पहुँचते-पहुँचते उसकी चिकनाई भी उतनी अधिक नहीं रह जाती और उसके विटामिन आदि भी जल जाते और निकल जाते हैं। वह घी नहीं जहर के समान है। उसके राने से स्वास्थ्य को बड़ा गहरा घका लगता है। हमारी राय में वह रान की चीज नहीं है। वनस्पति घी के व्यापारी तरह-तरह के विज्ञापन निकालते हैं और उस घी की तारीफ करते हैं, डाक्टरों की सम्मतियाँ उद्धृत करते हैं। यह सब झूठ है। उस घी से थोड़ा-बहुत चिकनाई का काम भले ही चल जाय परन्तु वह विटामिन नहीं पहुँचा सकता। व्यापारियों के जाल में नहीं आना चाहिए। घी और मक्खन ही आँखों की ज्योति बढ़ाते हैं।

विटामिन और खनिज लवण हमें फलों और शाक-तरकारियों से प्राप्त होते हैं। मौसमी फल दानों से खूब चबा चबाकर राने से लाभ होता है जिन फलों के छिलके गूदे से लगे रहते हैं वे छिलके सहित खाये जायें। यदि एक वृक्ष फल खाया जाय और दूध पिया जाय और

एक चक्क रोटी दाल तरकारी आदि खाये जायें तो स्वाम्भ उत्तम रहता है। जिन फलों में विटामिन C अधिक होता है वे आँसुओं को विशेष लाभ पहुँचाने वाले होते हैं। फटहल, आम, अमरुट, केला, पपीता, गाजर, टमाटर आदि में यह खूब मिलता है। यदि मोसमी फल दो दिन खाये जायें तो विटामिन की कमी नहीं रह जाती।

शाक तरकारियाँ^१ विटामिन और खनिज लवण से बनी हैं। इनको कच्चा भी खा सकते हैं और चाड़ना उबालकर भी। कच्चे शाक और तरकारियों को कुचकर रस निकाल कर दिया जा सकता है। इनको थोड़ा उबालकर और रस निचोड़कर सूप (जूस) भी बनाया जा सकता है। शाक-तरकारियाँ के रस में नीचू और शहद डाल देने से उनका गुण भी बढ़ जाता है और स्वाद भी आ जाता है। तरकारियाँ और शाक जला न डालना चाहिए। और न तो उसमें बहुत अधिक मिर्च-मसाला ही डालना चाहिए। मिर्च मसाला डालने और अधिक छौंकने से विटामिन और खनिज लवण नष्ट हो जाते हैं और शाक तरकारियों से लाभ नहीं हासल सहिजन, पालक अगस्त के फूल करमकल्ला, मेथी के साग आदि विटामिन C के लिए प्रसिद्ध हैं। पालक कच्चा भी खाया जा सकता है। टमाटर, मूली, मेथी के साग कच्चे ही खाये जाते हैं। लौका, भिंडी आदि में कच्ची खाई जा सकती हैं। फड़वे रस वाली शाक तरकारियाँ आँसुओं के लिए उपयोगी होती हैं जैसे परचल, करेला

^१लेखक की 'स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियाँ' नामक पुस्तक पढ़िये मूल्य १।।)

सहिजन ।

पानी हमेशा स्वच्छ पीजिए । नारियल का पानी उत्तम होता है । मरने का जल भी सजीव होता है । कुएँ का ताजा पानी भी यदि स्वच्छ हो तो लाभदायक होता है । यदि पानी के गन्दा होने का शक हो तो उभालकर ठंडा कर लेना चाहिए और छानकर इस्तेमाल करना चाहिए । निर्मली के धीज पीसकर पानी में डाल देने से उमकी कुछ सफाई हो जाती है सबसे उत्तम जल फलों का रस है ।

आँसों को सुरक्षित रखने के लिए दूध, दही, घी, मक्खन, मट्ठा आदि का इस्तेमाल करना चाहिए । दाल बहुत अधिक न खाया जाय । उत्तम प्रोटीन दूध से प्राप्त किया जाय । दाल का छिलका न निकाला जाय उसमें मसाले और मिर्च भी न डाला जाय । दाल मूँग की अच्छी होती है । उरद की दाल देर में पचती है और भारी होनी है इसे बहुत कम खाना चाहिए । अरहर की दाल में हमेशा घी डालकर खाना चाहिए क्योंकि वह लुश्क होती है । बिना छने चोकर वाले आटे की रोटी खाना चाहिए । आटा यदि हाथ की चक्की का पिसा हो तो और अच्छा । रोटी अच्छी तरह सिकी होनी चाहिए आग पर अच्छी तरह सिक जाने से गेहूँ की शर्करा ग्लूकोज में बदल जाता है । घा के साथ गेहूँ का स्टार्च जल्द पचता है इसीलिए रोटी में घी लगाने की प्रथा है । गेहूँ मूँग आदि भिगोकर भी खाये जाते हैं तिनको आदत न हो वे भिगोये अन्न थोड़ा थोड़ा खायें । भिगाया अन्न तिसमें अकुर निकल आते हैं खाने से कभी कभी पेट में दर्द हो जाता है क्योंकि मन्दाग्नि वाले लोग उसे पचा नहीं पाते ।

शाक तरकारियाँ और फलों का इस्तेमाल खूब करना चाहिए। अन्न की मात्रा घटुत न रखकर शाक-तरकारियाँ और फलों की मात्रा अधिक रखनी चाहिए। यह स्वस्थ लोगों के भोजन के विषय में हुआ। अब जिनकी आँखें खराब हो गई हैं उनका भोजन कैसा होना चाहिए इस पर प्रकाश डाला जायगा।

आँख के रोगी का भोजन

आँख के रोगों का कारण मताने वाले अध्याय में यह बतलाया गया है कि शरीर में विषैला रक्त होने का कारण और स्नायु-मण्डल पर जोर पड़ने के कारण आँखों में रोग होते हैं और दृष्टि मन्द पड़ती है। इस लिए आँख के इलाज के सम्बन्ध में इतना ध्यान रखना चाहिए जिसमें स्नायु मण्डल का तनाव कम हो, वे सशक्त रहें और शरीर के रक्त की शुद्धि हो जाय। इसके लिए भोजन का सही कायदा मालूम हो जाना चाहिए। जब तक खूब भूख न लगे भोजन नहीं करना चाहिए। भोजन के समय वे ही चीजें खाई जायें जो रक्त को शुद्ध करती हैं और आँखों के लिए लाभदायक हों। एक समय फल शाक और दूध खाना चाहिए और एक समय रोटी माग आदि खाना जिनकी आँखें कमजोर हो उन्हें रात को भोजन नहीं करना चाहिए। इसका अर्थ यह न लगाना चाहिए कि रात होने के पहले भोजन कर लिया जाय। इसका अर्थ यह है कि जिनकी आँखें कमजोर हैं तिमिर रोगी हैं वे दिन को अन्न खायें और रात को सिर्फ दूध पियें या थोड़ा फल भी खा लें। सब से अच्छा यह होता है कि रात को उपवास किया जाय।

सप्ताह में एक दिन का उपवास करना बहुत ही आवश्यक है। गोश्त, अण्डे, स्टार्च वाले भोजन, मिल की चीनी, वेजिटेबिल घी, मैदा की चीर्षे और दालें आदि रक्त को दूषित करती हैं। हलका खाना खाना चाहिए और उन ज्ञातों की और भी ध्यान रखना चाहिए जो भोजन के सम्बन्ध में इसी अध्याय में ऊपर लिखी गयी हैं। मीठा ही कमी पूरी करने के लिए मीठे फल और नट्स (फड़े) आवश्यक वाले फल जैसे बादाम, गरी, अखरोट आदि खाने चाहिए।

भोजन के पहले कच्ची तरकारियों और सागों के तरायते या सलाद बनाकर खाइए। प्रातः काल नाश्ते के लिए एक गिलास गुनगुने जल में आधा नींबू निचोड़ कर पीना चाहिए। और दोपहर तक कुछ न खाना चाहिए। यदि जरूरत हो तो फल और दूध लिया जाय। फलों में सूखे मीठे फल अच्छे होंगे। साग तरकारियों का जूस भी लेना चाहिए। भोजन में थोड़ा शुद्ध घी जरूर रहना चाहिए। थोड़ा शारीरिक परिश्रम भी करना आवश्यक है। और अपने पाचन-शक्ति के अनुसार उचित मात्रा में ही भोजन करना चाहिए।

डाक्टर हेरी बेंजामिन ने अपनी पुस्तक में भोजन पर अधिक जोर दिया है। उसका सक्षेप में सारांश हम दे देना उचित समझते हैं—

प्रातः काल कच्चे दूध और फल का नाश्ता किया जाय। नाश्ते में रोटी आदि कुछ न रहे।

टमाटर, ककड़ी या खीरा, सिंघाघा, कतरे हुए गाजर, लेट्यूस, सिलेरी आदि का सलाद (रायता) और रोटी दोपहर को खाना चाहिए। यदि सलाद में कुछ मिलाकर

स्वादिष्ट करना चाहें तो नीचू का रस मिला लेना चाहिए और ओलिव आयल (जैतून का तेल) भी मिलाया जा सकता है। पाठकों को यह न भूलना चाहिए कि इंग्लैंड में घी नहीं होता इसलिए वहाँ जैतून का तेल खाने की प्रथा है। रात को भोजन में ये सब चीजें ठीक तरह से मछली, गोश्त या अण्डे जो उचित हो खाने की राय देते हैं। आँसू के रोगी को रात को न खाना चाहिए यह आयुर्वेद की राय है। और मही है। जो लोग गोश्त खाना चाहें उनको ताजी कनेनी अधिक खाना चाहिए क्योंकि उसमें विटामिन B रहता है जो आँसू को विशेष उपयोगी है। सफेद चीनी के बन्ने शुद्ध शहद का प्रयोग करना चाहिए। बेजामिन साहब की राय में सभी ताजे फल सूत में, हरी तरकारियाँ, जड़ वाली तरकारियाँ जिसमें प्याज भी शामिल है और नट्स (फड़े ढक्कन वाले फल) खाने चाहिए। हकीम लोग प्याज देना आँसू के लिए हानिकारक समझते हैं। नशाली चीजें शराब आदि लहसुन, प्याज, बहुत नमक, रात का भरे पेट पर खाना, पहाड़ी तुलसी, सोया, पका हुआ जैतून, बहुत नहाना, अजीर्ण हाना, बहुत जागना बहुत सोना, दिन में मोना, चित सोना बहुत रोना चमकीली चीज देखना भारी चीजें जो देर में पर्व खाना बारीक अन्न एक टुकड़े से पढ़ना आदि हकीमों की राय से आँसू को पराव करने वाले हैं।

आयुर्वेद के मत से ये चीजें पथ्य हैं—शालि चावल, मूँग, जौ, आदि अन्न। अथवा चौराई परवल, फकीराना, केला वैगन घी में पका कर खाना, नई मूली मकाय, दाल, धनियाँ, सेंधा नमक, शहद आदि हलक पदार्थ पथ्य हैं। जो लोग गोश्त खाना चाहें वे जांगल देश के (खुशकी के)

शुष्क और पक्षियों का ताजा मांस खा सकते हैं। मांस
 यूरिक एसिड बनता है वह एसिड प्रायः सभी रोगों को
 उत्पन्न करता है इस कारण यथा सम्भव कम खाया जाय
 कभी-कभी खाया जाय। शरीर पुष्ट करने के लिए यह
 भोजन बहुत अच्छी है।

ये चीजें आँसुओं के लिए हानिकर हैं—उरद, लोविया,
 खसा मांस, मछली, अकुर घाले अनाज, जलन पैदा करने
 वाले खाने पीने के पदार्थ खट्टे, चरपरे भारी और तीती
 चीजें। महुआ, दही, पत्ती के साग, तरबूज, मांस पान,
 शराब में भाजन आदि।

अध्याय १२

नेत्र-रक्षा के उपाय

आँस की सराबी को दूर करने वाले अनेक उपाय
 और भोजन आदि का वर्णन पर चुफने पर
 यह आवश्यक प्रतीत होता है कि अथवा कुछ ऐसे सरल
 उपायों का वर्णन किया जाय जिनके पालन करने से
 अच्छी आँसु सराब नहीं होती और सराब आँसुओं को
 लाभ पहुँचता है।

(१) पाँव की दो मोटी नसें और बहुत सी पतली
 नसें आँसुओं में गई हुई हैं इसलिए पाँव के तलवे में जो
 तेल आदि की मालिश की जानी है अथवा ठंडे या गरम
 जल या दूध आदि से पैरों को तर किया जाता है वह
 नसों द्वारा आँसुओं को पहुँचता है इसलिए आँसुओं को
 आरोग्य रखने के लिए पैरों में तेल की मालिश करनी

चाहिए, उसे खूब साफ रखना चाहिए और आरामपूर्वक
जूते पहनने चाहिए। पाँवों को मैला रखने से, उनमें गरमी
पहुँचाने से या उनके दबने से वे नसें बिगड़ जाती हैं और
आँखें खराब हो जाती हैं।

(२) प्रातःकाल हाथ मुँह धोकर नाक साफ करके
नाक से ताजा पानी पीने से नेत्रों की ज्योति नहीं खराब
होती।

जिनको पानी पीने का अभ्यास न हो, वे चुल्हा पर
पानी लेकर नाक से ऊपर चढ़ावें और उसे छिनक दें।
दोनों नाकों से ऐसा करना चाहिए। कम से कम ४ चुल्हा
पानी चढ़ाना चाहिए।

(३) सोने के पहले पाँवों के तलवों में तेल मलने से
आँखों की ज्योति ठीक रहती है।

(४) प्रतिदिन सबेरे दोपहर और शाम को मुँह से
पानी लेकर आँखों को ठंडे ताजे पानी से धोने या हल्के
छींटे मारने अथवा छपकाने से लाभ होता है। छपकाने
समय धीरे-धीरे आँख खोलते रहना चाहिए जिससे
कुछ पानी आँखों के भीतर भी जा सके।

(५) लम्बी पीली समूची हरड़ लेकर गुलाब जल के
साथ घिस डाले फिर उसे सफेद सोखना (Blotting
paper) से छान ले (filter) और शीशी में रख ले।
इस जल को आँखों में डालने से आँखें खराब नहीं होती।

(६) अविधारितवेगस्य भजतोऽजन नावनम्।

त्यजत क्रोध शोकौच तिमिरं नारजुते नरम्।

अर्थ—पाखाना पेशाब के वेग (हाजत) को न रोके
घाले, प्रतिदिन आँखों में सुरमा लगाने वाले और कड़वा
तेल की नास लेने का अभ्यास रखने वाले तथा क्रोध और

शोक रज फिकर न करने वाले लोगों को तिमिर (आँसु की रोशनी खराब करने वाले रोग) कमी नहीं होते ।

(६) त्रिफला मशनतौराश्रौ सस्कृत विपतो घृतम् ।

मुक्त्वा वा ऽपिवतस्तोयं तिमिर लघु शाम्यति ॥

रात को त्रिफले का चूर्ण शहद के साथ घाटने से अथवा त्रिफला डाल कर घी पका लेने और उसी घी को खाने से और भोजन के बाद पानी न पीने अथवा थोड़ा पीने से इन्का तिमिर रोग शान्त हो जाता है ।

त्रिफला घृत बनाने की विधि यों है । आँवले का बकल ५ = बहड़े का बकल ५ = पीली हरड़ का बकल ५ = तीनों को पानी के साथ महीन पीस डाले और १॥ सेर गाय का घी अथवा भैंस का ही असली घी ले और ६ सेर पानी डाल कर धीमी आँच पर पकावे । दो तीन दिन तक धीरे-धीरे आँच देनी चाहिए । बीच में आँच बन्द कर देने में कोई हर्ज नहीं । जब पानी जल जाय तब घी छान लेना चाहिए । यह त्रिफले का घी खाने से आँसु की रोशनी बढ़ती है ।

(७) त्रिफला रुधिर श्रुतिर्विशुद्धिमनसो,

निवृत्ति रजनं च नस्य ।

शयनासनता सपाद पूजा,

घृतपानं च सदैव नेत्र रक्षा ।

अर्थ—त्रिफले का सेवन, शिरामोक्ष आदि के द्वारा खराब खून निकलवाना, यमन विरेचन अथवा चस्ति (एनिमा) द्वारा शरीर की शुद्धि रखना, मन को फिकर चिन्ता आदि से दूर रखना, बढ़िया सुरमा आदि लगाना और फड़वे तेल की नस्य लेना (सप्ताह में तीन बार नास्य लेना चाहिए) और सोने जागने का नियम ठीक रखना

अर्थात् न बहुत सोना और न बहुत आगना और पाँवों को सदैव निर्मल और साफ रखना, उनको धोना और तेल लगाना, जूते आदि पहनना, नगे पाँव न रहना, और असली घी पीना अथवा खाना इन नियमों का पालन करने से आँखें कभी खराब नहीं होतीं ।

यदि घी पीना हो तो गरम दूध में मिला कर पीना चाहिए । घी पीने के बाद ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से गले में खराश आती है ।

(८) हरियाली देखना, पानी में डुबकी लगाकर नेत्र धोना, औरत का दूध आँख में डालना, आँखों के लिए लाभदायक हैं ।

(९) बहुत चमकीली चीजों को देखना, चित लेटना, शराब बगैरह नशीली चीजों का इस्तेमाल करना, गरम हवा, धुआँ, धूल, बहुत रोना, आँखों को खराब करते हैं । इनसे बचना चाहिए ।

(१०) प्रातःकाल हरी दूध पर नगे पाँव टहलने से आँखों की ज्योति बढती है ।

(११) नेती करने से आँख की ज्योति क्षीण नहीं होती । नेती योगिक क्रिया है । एक सूत की पतली रस्सी सी बनी होती है जो आधी दूर बटी हुई होती है और आधी वैसी ही रहती है । इसे नाक में डालते और मुँह से निकालते हैं इसी क्रिया को नेती कहते हैं । नेती हमारे यहाँ घनी बनाई मिलती है जो चाहे मँगा सकते हैं ।

(१२) शीर्षासन अथवा सर्वाङ्गासन करने से आँखों में ज्योति आती है । यदि आसनों के साथ-साथ नेती भी जाय तो आँखें जल्द ठीक होती हैं । इन विधियों के साथ साथ इस पुस्तक में बताई विधि पामिंग आदि करने से

आँखों की ज्योति बहुत बढती है ।

यह पहले घताया जा चुका है कि यदि आँख ठीक हो तो २० फीट से अधिक दूर का चीजें देखने के लिए आँखों पर जोर नहीं पड़ता इससे नजदीक की चीजें देखने के लिए उपतारानुमण्डल के मांस का सकोच करना पड़ता है । डाक्टर वेट्स के मत से सारा आँखों में एक प्रकार की हरफ्त होती है ।

सीना, काटना, चित्रकारी, नक्काशी, घड़ी साजी, शारीक अक्षर पढना इन सब कामों में आँख पर जोर पड़ता है । जहाँ तक सम्भव हो बहुत देर तक लगातार इस तरह के काम नहीं करना चाहिए । कम रोशनी में पढने अथवा अन्य कोई बारीक काम करने से आँखें खराब होती हैं । अधिक प्रकाश की ओर देखना, सूर्य की आर लगातार देखना या भट्टी की आर दर तक देखने से भी आँखें खराब होती हैं ।

लिखते पढ़ते वक्त प्रकाश पीछे की ओर से या बाईं ओर से आना चाहिए । यदि दाहिनी आर से प्रकाश आवेगा तो पुस्तक या कापी पर हाथ की छाया पड़ेगी । सामने से प्रकाश आवेगा तो आँखों पर पड़ेगा और आँखें कमजोर होंगी । बहुत झुककर या लेटकर पढने से भी आँखें खराब होती हैं ।

विजली की रोशनी में पढने से भी आजकल आँखें खराब हो रही हैं क्योंकि उसका प्रकाश बहुत तेज होता है । धूप में पढना भी आँखों का खराब करता है । धूप में इस प्रकार बैठा जाय कि बदन पर तो धूप पड़े किन्तु पुस्तक पर न पड़े तो कोई छति नहीं । पुस्तक पर धूप पड़ने से आँखों में चकचौघ होता है और आँखें खराब

होती हैं।

पलक मारते हुए और आँखों को अक्षर के साथ आगे बढ़ाते हुए पढ़ना चाहिए। यह नहीं करना चाहिए कि आँख एक ही जगह गड़ा दी जाय।

पुस्तक नीचे फरके पढ़ी जानी चाहिए आँख की सीध में सामने रखकर पढ़ने से आँखों पर जोर पड़ता है। जोर हटकर पढ़ने से आँखें खराब होती हैं। मसजद लगाकर कमर पर टेक देकर और पुस्तक धिर से नीचे रखकर पढ़ने में कोई हानि नहीं है। बहुत से लोग धित लोट जाते हैं और पुस्तक ऊपर उठाकर पढ़ते हैं यह आदत हानिकर है। सूत कातने, कसीदे काढ़ने के समय एक जगह दृष्टि न गड़ानी चाहिए उसे सूत या सुई के साथ बढ़ाते रहना चाहिए। सूत कातते समय पिडनी की ओर देखने से आँखें स्थिर नहीं होती क्योंकि पिडनी का स्थान हर समय बदलता रहता है। वैसे ही सुई का।

धारीक अक्षरों को आँख गड़ाकर नहीं पढ़ना चाहिए आँखों की पलक गिराते हुए और आँखों को तैराते हुए धारीक से धारीक अक्षर पढ़े जा सकते हैं। धारीक अक्षर पढ़ने से आँखों की ज्योति बढ़ती है घटती नहीं यदि पढ़ने का तरीका सही हो। बड़े अक्षरों को आँखें एक धार ही नहीं देखने पाती उनका अंश धिरसाई पड़ता है और तब पूरा अक्षर पढ़ने में आता है। यह देखने की क्रिया इतनी जल्दी होती है कि हम उस समय का अन्दाज भी नहीं लगा सकते जो देखने में लगता है। धारीक अक्षरों से आँख का सेंट्रल फिक्सेशन खराब नहीं होते

काजल या सुर्मा लगाने की ओर लोगों की रुचि कम हो रही है और आजकल इसे लोग असभ्यता भी समझने लगे हैं। छोटे-छोटे बच्चों को भी काजल नहीं लगाया जाता, नतीजा यह हो रहा है कि आँखें लड़कपन में ही जवाब देने लगी हैं। आँखों की रक्षा के लिए काजल लगाना बड़ा जरूरी है।

छोटे बच्चों को जहाँ तक सम्भव हो चिराग या लालटेन की रोशनी में न पढ़ने दिया जाय। उनको दिन दिन को ही पढ़ाना चाहिए। रात को पढ़ने से आँखों पर जोर पड़ता है। बिजला की तेज रोशनी भी आँखों को खराब करती है।

त्रिफला चूर्ण आधा तोला, आधा तोला मिश्री, एक तोला शहद और दो तोला घाँ मिलाकर रात को सोने से पहले प्रतिदिन खाने से नेत्रों का ज्योति बढ़ता है और आँख कभी खराब नहीं होती। ऊपर जो खुराक लिखी है वह बच्चों के लिए है छोटों को खुराक आधी कर लेनी चाहिए।

पढ़ने के समय पुस्तक और आँख की दूरी साधारणतया १५ इंच की होनी चाहिए।

जो लोग अपनी आँख की रक्षा चाहते हैं वे रात को पढ़ने लिखने का काम न करें। दिन की स्वाभाविक रोशनी ही काम करने के लिए है।

प्रातःकाल हाथ मुँह धोकर दातुन कुल्ले से निपटकर आँखों में सफेद सुर्मा प्रतिदिन लगाना चाहिए। सुर्मा घनाने की विधि नेत्र चिकित्सा वाले अध्याय में आगे लिखी है वहाँ देख लें।

फाले तिलों को पीसकर शिर में मलकर स्नान

करने से नेत्र उत्तम हो जाते हैं, और वायु की पीड़ा शान्त हो जाती है। नित्य पिसे आमले को सिर में मलकर स्नान करने से दृष्टि शक्ति बढ़ती है।

प्रातः काल उठकर तबिके बर्तन में रात का रक्ता पानी पीने से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। उठकर मुँह साफ करके पानी पीना चाहिए। इसी को 'उप' पान कहते हैं। यदि नाक में पानी पिया जाय तो वह नेत्रों के लिए और भी उपकारी होता है।

अध्याय १३

आँख के रोग

सारी आँख में होने वाले रोग

आयुर्वेद के मत से आँख में होने वाले ७६ रोग हैं। इनमें दृष्टि सम्बन्धी १० रोग होते हैं। उनका वर्णन पहले किया जा चुका है। आँख के रोग के सम्बन्ध में वाग्भट्ट और सुश्रुत में कुछ मतभेद है हमने सुश्रुत के मत का अवलम्बन किया है। रोगों का निदान और लक्षण के सम्बन्ध में अन्य प्राचीन आचार्य का मत लेकर लक्षण का विस्तार कर दिया है जिससे आयुर्वेद के विद्यार्थियों को यह विषय समझने में सहायता मिले। इस अध्याय में समूची आँख में होने वाले रोगों का वर्णन देने का प्रयत्न किया गया है। आँख के सभी रोगों का लक्षण देने के बाद इनका सक्षेपण आयुर्वेदीय ढंग से इलाज दिया जायगा ताकी आँख

का विषय पूर्ण हो जाय। आँख उठने या आँख में अन्य रोग होने के कारण वही हैं जो पहले लिखे गये हैं।

सारी आँखों में आयुर्वेद के मत से १७ रोग होते हैं उनके नाम नीचे दिये जाते हैं और लक्षण क्रमशः आगे वर्णन किये जायेंगे।

सारी आँखों में होने वाले १७ रोग ये होते हैं—

(१) वाताभिष्यन्द, (२) पित्ताभिष्यन्द, (३) कफाभिष्यन्द, (४) रक्ताभिष्यन्द, (५) वाताभिष्यन्द से उत्पन्न अधिमन्थ, (६) पित्ताभिष्यन्द से उत्पन्न अधिमन्थ, (७) कफाभिष्यन्द से उत्पन्न अधिमन्थ, (८) रक्ताभिष्यन्द से उत्पन्न अधिमन्थ, (९) सशोथ पाक, (१०) अशोथ पाक, (११) हताधिमन्थ, (१२) घातपर्यय, (१३) शुष्काक्षिपाक, (१४) अन्यतोवात, (१५) अन्ताध्युपित, (१६) सिरोत्पात, (१७) सिराहर्ष।

इनके लक्षण इस प्रकार हैं।

अभिष्यन्द—आँख आना—जिस रोग को आँख उठाना कहते हैं उसे संस्कृत में अभिष्यन्द रोग कहते हैं। यह आँख के सम्पूर्ण हिस्से में होता है। आँख की रलैप्मिक कला, जो दोनों पलकों के भीतरी पृष्ठ और अक्षिगोलक के अगले भाग पर लगी रहती है, के प्रदाह को आँख उठाना कहते हैं। उस झिल्ली का नाम अंग्रेजी में कंजंक्टिवा है इसी कारण उसके प्रदाह को अंग्रेजी में कंजंक्टिविटी (Conjunctivitis) कहते हैं। आयुर्वेद की दृष्टि से यह रोग चार प्रकार का होता है। वातज अभिष्यन्द, पित्तज अभिष्यन्द, कफज अभिष्यन्द और रक्तज अभिष्यन्द। आँख उठने की बीमारी को साधारण व्याधि नहीं समझना चाहिए। इसके कारण नेत्र के प्राय

सभी रोग उत्पन्न हो सकते हैं । यदि अभिष्यन्द रोग जल्द अच्छा हो जाय तो कोई बात नहीं किन्तु अपध्य के कारण यदि रोग बिगड़ जाय तो आँख को फोड़ डालता है और आँख की कोई ऐसी बीमारी नहीं है जो इसके कारण उत्पन्न न हो जाय अर्थात् इससे प्रायः आँख की सभी बीमारियाँ उत्पन्न हो सकती हैं ।

(१) वातज अभिष्यन्द के लक्षण—इसमें सिर में दर्द होता है, आँखों में सुई चुमाने की सी पीड़ा होती है, धालू पड़ने जैसी आँख किरकिराती है, आँखें रुखी रहती हैं, शीतल आँसू बहते हैं, आँखें जड़ होती हैं और आँखों से कीचड़ नहीं निकलता । रोंगटे खड़े हो जाया करते हैं । यदि आँख उठी हो और ये लक्षण हों तो उसे वात के कारण उठी हुई आँख समझना चाहिए ।

(२) पित्तज अभिष्यन्द के लक्षण—आँखों में जलन होती है, आँखें पक जाती हैं, ठंडी चीजें जैसे दूध आदि यदि आँखों में डाला जाय तो आराम मिलता है । गले और मुँह से धुवाँ सा निकलता है, वाष्प (वाफ) या आँसू बहुत निकलते हैं, जो आँसू निकलते हैं वे गरम होते हैं, और आँखों का रंग पीलापन लिए होता है । इन लक्षणों को देखकर समझना चाहिए कि आँख पित्त से उठी है ।

(३) कफज अभिष्यन्द के लक्षण—आँखों से धराधर चिकना चिकना पानी गिरता है, आँखें भारी और सूनी हुई रहती हैं, गरम सेंक और गरम दवा डालने से आराम मिलता है, आँखों में खुजली होती है और कीचड़ बहुत निकलता है और आँखें ठंडी रहती हैं । इन लक्षणों से कफ का अभिष्यन्द समझना चाहिए ।

(४) रक्तअभिष्यन्द के लक्षण—लाल आँसू, लाल

आँसे और आँसु के भीतर की तमाम नाड़ियाँ लाल रहती हैं और पित्तज अभिष्यन्द के जो लक्षण ऊपर लिखे गये हैं वे सब लक्षण भी उत्पन्न होते हैं।

यदि आँख उठी हो और रोगी आदमी उसका कोई उपचार न करे अपथ्य करे तो आँखों में तीव्र वेदना उत्पन्न हो जाती है और अधिमन्थ नामक रोग हो जाता है।

(५-८) अधिमन्थ के लक्षण—इस रोग का सामान्य लक्षण यह है कि आँसे उलझती सी जाती हैं और मथने की भी उसमें पीड़ा होती है मिर में भी अत्यन्त पीड़ा होती है और सिर उखड़ता सा जाता है, तथा जिस दोष के कारण अधिमन्थ होता है उसके भी लक्षण उत्पन्न होते हैं और वे वैसे ही होते हैं जैसे अभिष्यन्द के लक्षण में बताया गया है।

यदि अधिमन्थ का ठीक इलाज न हो और अपथ्य किया जाय तो फफ से उत्पन्न अधिमन्थ से सात दिनों में आँसु फूट जाती है और रक्तज अधिमन्थ के कारण पाँच दिनों में, वातज अधिमन्थ के कारण छे दिनों में तथा पित्तज अधिमन्थ के कारण तुरन्त आँसु फूट जाती है। यहाँ जो तुरन्त शब्द आया है उससे यह समझना चाहिए ३ दिनों में या ५ दिनों में आँसु फूट जाती है।

डाक्टरी मत से आँख उठने का वर्णन

आँख कई कारण से उठती है, जैसे अधिक शराब पीना चारीक काम करना, आँसु में गर्द, धुर्चा आदि पढ़ना बहुत तेज प्रकाश या कम प्रकाश में काम करना, आँसु में झुल्ल पड़ जाना या किसी कीड़ा आदि का काटना आदि कारण हैं जिनसे आँसे लाल हो जाती हैं। इसको

सरल अभिष्यन्द कहते हैं।

इसका इलाज विलकुल सरल है। जिस कारण से आँख लाल हुई हो उस कारण को दूर कर देने और साधारण गरम पानी में सोडा वाई कारबोनेट का हलका लोशन बनाकर आँख धोने से ही आराम मिल जाता है। आधा बोतल पानी में चाय के आधे चम्मच भर सोडियम वाई कारबोनेट डालने से लोशन बन जाता है। (यदि केवल साधारण गरम जल से आँखें धो ली जायँ और हलका सेंक किया जाय तो भी लाभ होता है। देहात के गरीब लोग सोडा वाई कारबोनेट न पा सकें तो वे बस साधारण गरम जल काम में लावें।) एक प्रकार के जीवाणु के कारण आँख प्राय उठती है। ये जीवाणु एक बच्चे से दूसरे बच्चे में छूत के कारण आते हैं। पहले एक ही आँख प्राय उठती है। उस उठी आँख का पानी या कीचड़ दूसरी आँख में लगने से दूसरी आँख भी उठती है। जिम कपड़े से उठी आँख पोंछी जाय उससे दूसरी आँख न पोंछी जाय दूसरी आँख को उठने से बचाने के लिए सदैव सावधान रहना चाहिए। जो कपड़ा रोगी आँख पोंछने के लिए इस्तेमाल करे उसे जला डालना चाहिए। जो तौलिया रोगी मुँह पोंछने के लिए इस्तेमाल करे उस स्थस्थ बच्चे या आदमी न इस्तेमाल करने पायें। क्योंकि इस प्रकार छूत लगने से घर भर की आँखें उठ आ सकती हैं। छूत के कारण ही एक बच्चे का आँख उठने पर घर के सभी बच्चों की आँखें उठ आती हैं। डाक्टर लोग कहते हैं कि रोगी आँख को हाथ से छूने के बाद साबुन से हाथ धो कर किसी कीटाणु नाशक घोल में हाथ डुबा लेने से आँख में रोग पैदा करने वाले कीटाणु

नष्ट हो जाते हैं और स्वस्थ आँख छूने में रोग नहीं होता । इसके लिए अक्सर परमैंगनेट आफ पोटैशियम का इस्तेमाल किया जाता है । ५ छटॉक पानी में ५ रस्ती परमैंगनेट आफ पोटैश डालने से यह घोल तैयार होता है । यह कुँये में डालने वाली लाल दवा है ।

चिकित्सा—क्योंकि स्वास्थ्य खराब होने के कारण आँखें बंठी हैं इसलिए स्वास्थ्य-सुधार की ओर ध्यान देना चाहिए । हलका जुलाव लेकर पेट साफ कर डालना चाहिए । हलका व्यायाम, काफी विश्राम और सोना, सादा स्वास्थ्यकर भोजन और उत्तम जलवायु हितकर होते हैं । आँखों पर रोशनी न पड़ने देनी चाहिए क्योंकि आँखें गड़ने लगती हैं इसीलिए यदि बाहर आना है जहाँ प्रकाश हो तो हरे रंग का चश्मा लगा लेना चाहिए । चश्मा धराकर कीटाणु नाशक घोल से धो कर साफ करना चाहिए । अथवा अंधेरे कमरे में रहना चाहिए । दिन रात बैठे या पड़े रहने से आँख जल्दी अच्छी नहीं होती, इसीलिए प्रातः काल और मायं काल हलके हलके टहलना चाहिए और टहलन के लिए प्रायः मैदान की ओर निम्नल जाना अच्छा है ।

यदि रोग तीव्र न हो तो थोरिक एमिड के लोशन से धोने से आराम मिलता है । एक थोतल डिस्टिल्ड वाटर या धरसात का पानी और दो चम्मच थोरिक एमिड मिलाने से यह लोशन बनता है । कुँए के जल में फई तह के नमक घुले रहते हैं और उनका उठी आँखों से समर्ग होना आँखों के लिए अच्छा नहीं है । इसीलिए कुँए का पानी आँख में न डालना चाहिए । यदि और पानी न मिले तो खुब सौलाकर छान कर इस्तेमाल करें । दिन भर में

३-४ घार घोना चाहिए । आँख पर कोई पट्टी आदि न चाँधना चाहिए क्योंकि उससे कीचड़ और पानी आदि आँख के भीतर रुक जाते हैं और आँखें और खराब जाती हैं । (आँखें बन्द रहने के कारण अक्सर आँखों में फूली पड़ जाती है ।) गरम बोरिक एसिड के लोशन में कपड़े की पट्टी भिगो कर निचोड़ कर उसी से गरम गरम सेंकने से आँख की सूजन मिटती है ।

आँख में यदि तीव्र रोग हो तो प्रोटारगल, आरजिराह आदि तेज दवाओं की आवश्यकता पड़ती है । ऐसी अवस्था में किसी आँख के होशियार डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए ।

पीब युक्त अभिष्यन्द (Purulent ophthalmia)- इसमें आँख से पीब निकलती है । इस रोग के कीटाणु बड़े भयंकर होते हैं । यदि रोगी सावधानी से आँख का इलाज न करे तो अक्सर आँख फूट जाती है । यह बड़ी भयंकर धीमारी है । कहा जाता है कि सूजाक के कीटाणु आँख में पहुँचने से यह रोग होता है । आँस में कीटाणु पहुँचने के तीसरे दिन आँस एकाएक लाल हो जाता है और रोग का आक्रमण हो जाता है । यह रोगाणु स्वयम् अपने रोग के कारण भी आँख में पहुँच सकते हैं और दूसरे के रोग के ससर्ग के कारण भी । यदि स्वयं सूजाक का रोग हो तो सावधानी इस बात की रखनी चाहिए कि किसी प्रकार भी सूजाक की गंदगी आँस में न पड़ने पावे । यदि हाथ गन्दा होने का शक हो तो साबुन से धोकर कीटाणुनाशक घोल में धो डाला जाय, सूजाक वाले रोगी के इस्तेमाल किये कपड़े से मुँह पोंछने से या ऐसे आदमी के पेशाब किसी तरह आँखों में लग जाने से रोगाणु

आँख में आ जायेंगे। यदि माँ को सूजाक हो तो पैदा होते ही उसके बच्चे की आँख में छूत लग जाती है और यह रोग हो जाता है। अक्सर बच्चे इसी रोग के कारण म्रन्ये हो जाते हैं। यदि सावधानी से पहले ही ख्याल रखा जाय तो बच्चों की आँख न फूटे। जब रोगाणु आँख में आ जाते हैं उसके तीसरे दिन आँखों में ललाई आ जाती है और पानी बहने लगता है फिर एक ही दो दिन में आँखें सूज जाती हैं और आँखों से पीन बहने लगती है यही इस रोग के लक्षण हैं। यह रोग जल्दी जाता नहीं।

बच्चा पैदा होते ही उसकी आँख योरिक लोशन से अच्छी तरह धो देनी चाहिए। यदि यह शक हो कि माँ को सूजाक का रोग है तो बच्चे की आँख में सिलवर नाइट्रेट का लोशन डालना चाहिए। आधी छटाँक साफ शुद्ध पानी में २½ रत्नी सिलवर नाइट्रेट डालने से १ प्रतिशत लोशन बनता है। यही आँख में डाला जाता है। अस्पताल में जो बच्चे पैदा होते हैं उन सबकी आँख में यह लोशन बराबर डाला जाता है चाहे माँ को सूजाक होने का शक हो या न हो।

एक आँख की छूत दूसरी आँख में न लगे इसके लिए सावधानी रखनी चाहिए। डाक्टर लोग तश्तरीनुमा शीशा एक प्रकार के चिपचिपे कपड़े से अच्छी आँख के ऊपर चिपका देने की राय देते हैं इससे यह लाभ होता है कि सोते समय भी उसमें दूमरी आँख से निकला पानी, मवाद आदि नहीं जाने पाता। इसमें शीशे के टूट कर आँख में पड़ने का डर रहता है। बड़ी सावधानी रखनी पड़ती है। विलायती चीजों में यही बुराई है कि वे एक चीज से बचाती हैं और दूसरा भय सर्पास्थित कर देती हैं। इसकी

विधि किमी एलोपैथ नेत्र विशेषज्ञ से जान लेना ठीक है।

इसमें प्रोटारगल लोशन या अन्य चाँदी का नन डालना पड़े सम्भव है एलो ओषायन्टमेंट पलकों लगाना पड़े। डाक्टरों की राय है कि इस रोग का इलाज अस्पताल में रह कर कराने से ही लाभ होता है। (कई रोगियों को जानता हूँ डाक्टर इसे अच्छा नहीं पाते।)

रोहा (Granular Conjunctivitis or Trachoma)—आँख की पलकों में भीतर छोटे-छोटे दाने निकल आते हैं इनका आकार राई अथवा सरसों बराबर होता है। इनको अंग्रेजी में ग्रेनुल्स (Granules) कहते हैं। हिन्दी में इसे रोहे, गूथ, कूथ, कुकूणक आदि भिन्न भिन्न प्रान्तों में भिन्न भिन्न नाम हैं। जब यह रोग पुराना होता है और दाने अधिक होते हैं तब पुतली के आगे काले आवरण (कर्नीनिका Cornea) में रगड़ लगने लगता है, वहाँ घाव हो जाता है। कभी-कभी कर्नीनिका पर भी दाने निकल आते हैं। ऐसी अवस्था में आँखे फूट जाने का डर रहता है। जब ये घाव अच्छे होते हैं तो पलकों और धरौनियाँ भीतर को धँस जाती हैं। आँख में जो फूली पड़ती है वह कर्नीनिका में रगड़ लगने से ही होती है।

इस रोग में आँखें बहुत कमजोर हो जाती हैं, इस समय गड़ती हैं। जरा भी तेज रोशनी बर्दाश्त नहीं होती। छोटे बच्चों को जब यह रोग होता है तब वे आँखें ही नहीं खोलते, इसी कारण उनकी आँखों में जल्द फूली पड़ जाती है। यह रोग यूरोप आदि देशों में गरीब लोगों को, जिनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं होता, होता है। हमारे भारतवर्ष तो गरीब भाई हैं और यहाँ पर गर्द-गुवार और

। घूप बहुत है इस कारण यहाँ यह रोग अधिक
जा है।

यह रोग बहुत ही कम अच्छा होता है जिसे एक बार
श हुआ, जाता नहीं। कभी कम, कभी अधिक होता
जाता है। रोहे फोड़वा देने से आराम मिलता है, तूतिया
दि से यह जलवाया भी जाता है। रोहे फोड़ने का काम
बल आँख के डाक्टर से ही कराना चाहिए। साधारण
रोग यदि यह काम करें तो सम्भव है कुछ और उपद्रव
ठ सड़ा हो। प्रोटारगल लोशन डालने से नये रोहे अच्छे
ते हैं। यलो आक्साइड आफ मरक्युरी का मलहम
लगाने से नयी फूली में लाभ होता है। आजकल सिलवर
नाइट्रेट के लोशन से रोहे टच कराये जाते हैं अर्थात्
दूरे से सिलवर नाइट्रेट रोहों पर लगाया जाता है और
सहीने दो महीने में कुछ लाभ होता है। (आयुर्वेदीय
इलाज के लिए देखिये कुकूणक चिकित्सा)

। रवादार अभिष्यन्द—(Phlyctenular Con-
junctivitis) यह रोहे की जाति का ही रोग है। इस रोग
में आँख के सफेद भाग में दाने निकल आते हैं और रोहे
पुलकों में निकलते हैं। यह रोग अक्सर बच्चों को होता
है। ये बच्चे इस रोग में अधिक फँसते हैं जो दुर्बल होते
हैं अथवा जिनको क्षय रोग भी थोड़ा बहुत होता है। ऐसे
बच्चों की गर्दन की ग्रन्थियाँ (Glands) क्षय रोग के
कारण बढ़ी रहती हैं।

इसकी चिकित्सा साधारण आँख उठने के समान ही
होती है। यलो आक्साइड आफ मरक्युरी का मलहम आँखों
में भीतर चारों ओर अच्छी तरह लगाया जाता है। यह
मलहम दिन में तीन बार लगाना चाहिए। आँख की नीचे

हुत घहता है ।

जब तक आँसु में ये ऊपर धताये गये लक्षण रहते हैं व तक आँसु में अजन नहीं लगाया जाता, घी नहीं मलाया जाता और न तो किसी तरह का काढ़ा आदि दिया जाता है । भारी चीजों का भोजन और स्नान रोग में और कठिन बना देते हैं ।

आँख की इस अवस्था में ऐसे उपाय किये जाते हैं जेससे आम दोष जल्द पच जाय । इसके लिए लघन त्वश्रेष्ठ उपाय है किसी चीज से हलका गरम सेंक आँख पर देना चाहिए आँख के ऊपर कोई हलका गरम लेप करना चाहिए, यदि भोजन किया जाय तो तिक्त रस वाले फल या शाक तरकारियाँ खाई जायें या उनका रस निकाल कर पिया जाय ।

जब दोष पक जाते हैं तब आँसु में ये लक्षण दिखाई पड़ते हैं—आँसुओं में दर्द कम हो जाता है, सूजन कम हो जाती है, खुजली मालूम होती है, आँसू बहना भी कम हो जाता है । आँसुओं का वर्ण (रंग) भी प्रशस्त (स्वच्छ) होने लगता है । इन लक्षणों से दोषों का पाक समझा जाता है । ऐसी अवस्था में आँसु में अजन आदि डाले जाते हैं । इनका वर्णन आगे किया जायगा ।

(६) सशोथ नेत्रपाक—आँसुओं में खुजली हो, फीचड़ आवे, आँसू बहे, आँख का रंग पके गूलर के समान हो, दाह हो, रोमांच हो, तबिये फा-सा रंग, सूजन, अत्यन्त घेदना और भारीपन हो, बार-बार कभी गरम, कभी ठंडा, कभी चिकना, गाढ़ा आँसू गिरे, सूजन हो, उसको सशोथ नेत्रपाक कहते हैं, यह त्रिदोष से उत्पन्न होता है और एक प्रकार का आँसु उठना ही है । (सम्भवत यही रोग

ऐलोपैथी का पुरुलेंट आफथलमिया—पीप युक्त अभिप्यन है।)

(१०) अशोथ नेत्रपाक—ऊपर जो लक्षण मशो नेत्रपाक के लिखे गये हैं, उससे अन्य लक्षण हो औ शोथ न हो तो उस नेत्रपाक को अशोथ नेत्रपाक कहते हैं

(११) हताधिमय—जब वात से उत्पन्न हुए अधिमा रोग की उपेक्षा की जाती है और ठीक इलाज नहीं किया जाता तब तीव्र वेदना हो कर अकरमात् आँसे सूख जाते हैं, दृष्टि, तेज और बल सब क्षीण हो जाता है। यह वात से उत्पन्न हुआ रोग है और असाध्य है। कई अन्य आचार्यों ने इसके अलग नाम और लक्षण लिखे हैं।

(१२) वात पर्याय—जब दुष्ट वायु धार-धार कभी पलकों में, कभी शृङ्खलियों में, और कभी नेत्र-मण्डल में घूमती है, अनेक तरह की तीव्र वेदना उत्पन्न करती है तब उसे वात पर्याय कहते हैं।

(१३) शुष्काक्षि पाक—इस रोग में पलकें बन्द रहती हैं, पलके सूखी और सख्त रहती हैं तथा उनमें जलन होती है, आकुल दृष्टि होती है, साफ दिखाई नहीं पड़ता, पड़कट से आँसु खुलती है (अथवा खुलते समय विद्व (विगड़ी हुई, सरास रंग की) आँसु दिखाई पड़ती है यह शुष्क अक्षिपाक रोग है, और वात और रक्त से उत्पन्न व्याधि होती है।

(१४) अन्यतो वात—इस रोग में कनपटी, कान, शिर, ठुड़ी, मन्यानाड़ी (सिर के पीछे रीढ़ के पास की नाड़ी) अथवा पीठ के अन्य स्थान में रहने वाली वायु भौं और आँसुओं में जाकर दर्द पैदा करती है इस कारण अन्यतो वात कहते हैं। इसका शब्दार्थ है दूसरे स्थान

की वायु दूसरे स्थान में दर्द उत्पन्न करे ।

(१५) अम्लाध्युषित—एट्टे रस आदि के राने से, आँख के कोने या समूची आँख लाल अथवा काले या कुछ नीले रंग की हो जाती है, और दाह सूजन और स्राव (आँख का बहना) होता है । इसे अम्लाध्युषित रोग कहते हैं, यह रोग पित्त के कारण होता है ।

(१६) सिरोत्पात—दर्द के साथ अथवा बिना दर्द के ही, आँख की शिरायें लाल हो जाती हैं, आँखें और अधिक लाल रंग की होती जाती हैं इस रोग को सिरोत्पात (अर्थात् नसों का रोग) कहते हैं ।

(१७) सिरा प्रहर्य—यदि मोह या मूर्खता के कारण सिरोत्पात रोग का ठीक इलाज नहीं किया जाता तोपरवाही कर दी जाती है तब सिराप्रहर्य रोग हो जाता है, इसमें आँखें लाल हो जाती हैं, बहुत अधिक स्राव होता है और कीचड़ निकलता है और आँखों से दिखाई नहीं पड़ता ।

आँख के काले मडल (कृष्ण मडल) के रोग

आँख के काले भाग में केवल चार प्रकार के रोग होते हैं । पहले लिखा जा चुका है कि रोहे के कारण कनीनिका में रगड़ लगती है और उससे घाव हो जाता और कभी-कभी उसमें भी दाने निकलते हैं और घाव हो जाता है । यह घाव ही फूली का रूप धारण कर लेता है । फूली को संस्कृत में शुक्र कहते हैं—

कृष्ण-मडल के रोग ये हैं—

- | | |
|-----------------|-------------------|
| (१) सवण शुक्र | (२) अत्रण शुक्र |
| (३) पाकाल्यय | (४) अजका |

(१) सन्नण शुक्र (फूली) के लक्षण—जब आँख में फूली पड़ती है और काले भाग में घाव हो जाता है तब उसके ये लक्षण होते हैं—नेत्र के काले भाग में उत्पन्न हुई फूली में कुछ गढ़ा-सा दिरवाई पड़े, सुई से विधा हुआ-सा गोल घाव हो, और उसमें दर्द हो, तथा उससे निरन्तर गरम गरम आँसू बहे तो यह समझना चाहिए कि उस फूली में घाव है यह रोग सन्नण शुक्र कहलाता है। यह रक्तज होता है और असाध्य है।

नोट—यदि यह सन्नण शुक्र तिल या दृष्टि के पास होता है एक साथ ही दो होता है तथा दर्द बहुत होता है और धराधर पानी बहता रहता है और दूसरी चमड़ी में होता है तो असाध्य है अर्थात् इलाज से कुछ भी लाभ नहीं होता। किन्तु यदि यह सन्नण शुक्र दृष्टि या तिल के पास नहीं होता कुछ हटकर होता है, अकेला होता है इसमें से पानी या मवाद नहीं बहता, और दर्द कम होता है या नहीं होता और पहली चमड़ी में होता है तो यह कभी-कभी अच्छा भी हो जाता है। जब रक्त के साथ फफ रहता है तब वेदना कम होती है और वह कभी कभी अच्छा हो जाता है किन्तु जब रक्त के साथ वायु का संयोग रहता है तब दर्द बहुत होता है और वह असाध्य है।

(२) अन्नणशुक्र—यदि आँख में फूली आँख घटन के कारण (अभिष्यन्द के कारण) हो, और जैसे आकार में घादल होते हैं इस प्रकार थोड़ा-थोड़ा प्रकाशमान हो अथवा घादल की तरह निर्मल या पतला हो और चन्द्रमा, शत्रु या शुन्द के फूल के समान श्वेत हो यह अन्नण शुक्र है। इस फूली में घाव नहीं, केवल घाव के दाग (Scar)

होते हैं यह रोग सुखसाध्य होता है ।

कट्ट साध्य और असाध्य अग्रण शुक्र (बिना घाव वाली फूली) के लक्षण—यदि यह फूली गम्भीर यानी गहरी अर्थात् दो तीन परदों के भीतर हो, और अनेक फूली हो, तथा बहुत दिनों की हो तो कट्टसाध्य है ।

यदि फूली में गढ़ा हो, अर्थात् उसके अन्दर का भास नीचे घँस गया हो, फूली के साथ मांस ऊपर उठ आया हो, इधर उधर फूली चलती हो एक स्थान पर स्थिर न रहती हो शिराओं में उत्पन्न हुई हो, कई परदों के अन्दर घुस गई हो, देखने न दे, दूसरी चमड़ी में हो, चारों ओर से लाल हो और बहुत दिनों की फूली हो तो उसका इलाज नहीं करना चाहिए वह असाध्य है ।

जिसकी आँख की फूली मूँग के समान ऊपर उठी हो, आँख में फुन्सी हो, आँखों से गरम-गरम आँसू गिरे, तो वह फूली भी असाध्य है । मूँग के आकार की फूली ऊपर उठ जाती है तो वह दूसरी चमड़ी में होती है, फूली पहली चमड़ी और दूसरी चमड़ी दोनों में होती है । ऊपर उठ आने के कारण यह फूली असाध्य नहीं कही जाती बल्कि दूसरी चमड़ी में होने के कारण असाध्य कही जाती है जिस फूली का रंग तीतर के पक्ष के समान श्यामवर्ण का हो वह भी असाध्य है ।

(३) पाकाल्यय—यदि तीनों दोषों के कारण आँख का काला भाग सफेदी से ढक जाय, और अधिक दर्द हो तो उसे पाकाल्यय कहते हैं । इस रोग में आँखें पक भी जाती हैं इस कारण इसका नाम पाकाल्यय (अत्यन्त नेत्र पाक) पड़ा है । कुछ प्राचीन नेत्र चिकित्सकों की राय में यह रोग अभिष्यन्द (आँख उठने के कारण) हो

जाता है।

(४) अजका जात—बकरी की मोगनी के समान आकार वाली, लाल अथवा काली गाँठ सी कोई भी काले भाग के ऊपर उठ आवे और अत्यन्त दर्द करे और चिकनी और लाल हो और चिकना आँसु बहे। इसे अजका जात कहते हैं। यह अजका जात तीसरी चमड़ी उत्पन्न होता है और मेद के कारण होता है क्योंकि तीसरी चमड़ी मेद के आश्रय है।

शुक्ल भाग के रोगों के लक्षण

नेत्रों के सफेद भाग में ११ रोग होते हैं उनके नाम ये हैं—

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (१) प्रस्तार्यर्म, | (२) शुक्लार्म, |
| (३) रक्तार्म, | (४) अधिमांसार्म, |
| (५) स्नायुर्म, | (६) शुक्ति, |
| (७) अर्जुन, | (८) पिष्टक, |
| (९) शिराजाल, | (१०) शिराज पिडिद्ध |
| (११) बलास प्रथित। | |

(१) प्रस्तारी अर्म के लक्षण—नेत्र के सफेद भाग पतला, लाल या नीले रंग का फैलावदार मांस-संघ (गाँठ सी ऊँचाई) हो जाती है उसे प्रस्तारी अर्म कहते हैं।

(२) शुक्लार्म के लक्षण—आँसु के सफेद भाग अत्यन्त सफेद, कोमल, देर से बहनेवाला मांस-संघ (गाँठ) शुक्लार्म कहलाता है।

(३) रक्तार्म के लक्षण—यदि नेत्र के सफेद भाग लाल कमल के समान मांस-संघित हो जावे तो उसे रक्तार्म

कहते हैं इसको लोहितार्म भी कहते हैं सुश्रुत^१ के भाषा टीकाकार इसे क्षतज (चोट आदि लगने के कारण) मानते हैं। किन्तु अन्य आचार्यों का ऐसा उल्लेख हमें कहीं नहीं मिला है।

(४) अधिमांसार्म के लक्षण—नेत्र के सफेद भाग में कोमल, यक्षुत के रंग का, लाल या काले रंग का मोटा मांस-सचय (गाँठ) होता है, उसे अधिमांसार्म कहते हैं।

(५) स्नाय्वर्म के लक्षण—खुरदरा, कुछ पीलापन लिए सफेद, कठिन और बहुत मांस-सचय नेत्रों के सफेद भाग में उत्पन्न होता है उससे कोई स्त्राव भी नहीं होता है, उम अर्म को स्नाय्वर्म कहते हैं।

(६) शुक्ति के लक्षण—आँस के सफेद भाग में काले-काले मांस जैसा सफेद विन्दु या सीप के आकार का मांस जिमका रंग काला, पीला या मलपूर्ण दर्पण (गदे शीशे) के समान हो उत्पन्न होता है उसे शुक्तिका रोग कहते हैं।

(७) अर्जुन के लक्षण—आँख के सफेद भाग में दरगोश के रक्त के समान लाल रंग का एक ही दाग होता है उसे अर्जुन कहते हैं। यह रक्तन है।

(८) पिष्टक के लक्षण—आँख के सफेद भाग में सफेद और मैले दर्पण (शीशा) के रंग का जो ऊँचा मांस होता है उसे पिष्टक कहते हैं सुश्रुत का मत है कि उमरा हुआ जल के बुलबुले के समान, पिष्टी के तुल्य गोल विन्दु आँख के सफेद भाग में होता है इसको पिष्टक रोग कहते हैं।

(६) शिराजाल के लक्षण—सफेद भाग में लाल के समान, कठिन शिराओं का जाल लाल रंग का तथा फैला रहता है उसे शिराजाल कहते हैं।

(१०) शिराज पिडिका के लक्षण—आँख के सफेद भाग में परन्तु काले भाग के पास शिराओं से व्याप्त (घिरी हुई) सफेद रंग की पिडिका या फुन्सी होती है उसे शिराज पिडिका कहते हैं।

(११) बलास प्रथित के लक्षण—नेत्र के सफेद भाग में काँसा के रंग का-सा सफेद, जल के बूँद की तरह किंचित ऊँची बूँद शिराओं से घिरी और बिना दर्द वाली होती है। उसे बलास प्रथित कहते हैं।

सन्धिगत रोगों के लक्षण

आँख की संधियों में ६ रोग होते हैं। उनके नाम इस प्रकार हैं।

- | | |
|------------------------|-------------------|
| (१) पूयालस, | (२) उपनाह, |
| (३) पित्तज स्राव, | (४) कफज स्राव, |
| (५) सन्निपातज स्राव, | (६) रक्त स्राव, |
| (७) पर्वणी, | (८) अलजी, |
| (९) जतुमन्धि। | |

सुश्रुत ने जतुमन्धि के बदले कृमि मन्धि लिखा है। यहाँ याद रखने की बात यह है कि वायु का गुण रुक्त होने के कारण वातज स्राव नहीं होता।

(१) पूयालस के लक्षण—कनीनिका की सन्धियों में यह रोग होता है, कनीनिका की संधि में सूजन होती है और पकने पर गाढ़ा दुर्गन्धित पीप बहता है, और उसमें (छेदने की सी पीड़ा) और भेद (काटने की सी

पीड़ा) होती है।

(२) उपनाह के लक्षण—इष्टि की मधि में बड़ी सी ठि पैदा हो जाती है। यह गाँठ घात और कफ से पैदा होती है, उसमें पीड़ा नहीं होती और पकती नहीं है। उसमें ज्वल राज आती है और रंग लाल होता है। कुछ आचार्यों का मत है कि इनमें कभी कभी थोड़ी पीड़ा भी होती है और कभी कभी यह ग्रन्थि पकती भी है। यह रोग कफ की प्रधानता से होता है इसलिए दर्द कम होता है और गाँठ प्रायः पकती नहीं है।

(३) पित्तज स्राव के लक्षण—आँसुओं के मार्ग से शीघ्र (पित्त कफ इत्यादि) सम्पूर्ण सन्धियों में जाकर अपने अपने लक्षण वाले वेदना रहित स्राव उत्पन्न करते हैं अर्थात् पानी आदि बहा करता है। इसी स्राव रोग को कोई-कोई आचार्य नाड़ी भी कहते हैं। यह स्राव चार प्रकार का होता है। स्राव का अर्थ होता है बहना। आँखों से पानी की तरह जो चीज बहती है उसी को स्राव कहते हैं।

सन्धियों के बीच से पीला नीला सा जल के समान गरम-गरम स्राव होता है (आँसू सा बहता है) उसे पित्तज स्राव कहते हैं। कभी कभी यह स्राव किंचित लाल भी होता है।

(४) कफज स्राव के लक्षण—आँख की सन्धियों से गाढ़ा सफेद, मैले रंग का और घिना किसी तकलीफ के स्राव होता है उसे कफज स्राव कहते हैं।

(५) पूय स्राव या सन्निपातज स्राव के लक्षण—यदि सन्धियों में पकने वाली सूजन उत्पन्न हो और अनेक रूप का पीव बहता है तो इसे पूय स्राव कहते हैं। यह रोग

दोषों के कारण होता है इसलिए इसे सन्निपातन में कहते हैं।

(६) रक्त स्राव के लक्षण—यदि रक्त या रक्तयुक्त गरम-गरम बहुत सा स्राव हो, और वह गाढ़ा न हो तब उसे रुधिर से उत्पन्न स्राव समझना चाहिए। रक्त और पित्त ममान स्वभाव वाले होते हैं इसलिए दोनों के लक्षण मिलते जुलते से हैं।

(७) पर्वणी और अलजी के लक्षण—वर्त्म और शुक्र भाग की सन्धि में मूँग के समान छोटी सी लाल रंग की फुसी होती है, और फूटने पर उससे लाल-लाल स्राव होता है तथा उसमें जलन और दर्द होता है और फुस के चारों ओर भी थोड़ी बहुत मूजन होती है। इसे पर्वणी कहते हैं। सुश्रुत के मत से यह रक्त से उत्पन्न होता है।

(८) अलजी के लक्षण—काले और सफेद भाग की सन्धि में पूर्वोक्त लक्षण वाली फुसी होती है उसे अलजी कहते हैं।

नोट—पर्वणी और अलजी के लक्षणों में पूर्वाचार्यों में बहुत मतभेद है। एक ही श्लोक के अनेक अर्थ किये जाते हैं। वाग्भट्ट के मत से पर्वणी वर्त्म और शुक्र भाग की सन्धि में होती है। और अलजी कृष्ण और शुक्र भाग की सन्धि में और लक्षण दोनों के एक हैं कथल स्थान भेद है।

सुश्रुत और विदेह आदि अन्य प्राचीन आचार्य यह मानते हैं कि दोनों प्रकार की फुसियाँ कृष्ण और शुक्र भाग की सन्धि में ही होती हैं। पर्वणी के लक्षण वही हैं जो ऊपर लिखे हैं और अलजी के लक्षण के लिये लिखा है कि इसके पूर्वाक्त लक्षण होते हैं।

भावमिश्र पूर्वोक्त का अर्थ यह करते हैं कि प्रमेह-पिडिका रोग में अलजी नामक पिडिका के जो लक्षण हैं वही लक्षण इस अलजी के भी होते हैं।

प्रमेह पिडिका की अलजी के लक्षण ये हैं—

रक्ता सिता स्फोटचिता दारुणा अलजी भवेत् ।

अर्थ—लाल या मफेद, फफोले की शकल का दारुण (कठिन) अलजी नामक रोग होता है।

डल्लन मिश्र की राय है कि ये दोनों एक स्थान में उत्पन्न होती हैं फर्क यह है कि पर्वणी पतली या छोटी होती है और अलजी बड़ी या मोटी।

विदेह का यह मत है—

शुक्ल कृष्णान्त सन्धौ तु चीयन्तेऽसृक् कफानिला ।

पर्वणी पिडिकावैस्तु जायते त्वकुरोपमा ॥

ताम्रा मदाह चोपोष्णपीतकाश्रुसमाकुला ।

कफ पित्ते तु सम्मूच्छर्य सहरक्तेन मारुत ।

शुक्ल कृष्णान्त सन्धौ तु जनयेद् गोस्तनाकृति

पिडिकामलजी तां तु विद्धि तोदाश्रु सकृत्ताम्

अर्थ—आँसु के शुक्ल और कृष्ण भाग की सिन्ध मे रक्त, कफ और वायु एकत्र हो कर अकुर क समान (छोटी) पिडिका उत्पन्न करते हैं उसका नाम पर्वणी है वह पिडिका लाल होती है और उसमें दाह, चोप, उष्णता होती है और आँसुओं से आकुल (व्याकुल) रहती है।

कफ पित्त को मूच्छित करके रक्त के साथ मिल कर वायु शुक्ल और कृष्ण भाग की सिन्ध म गोस्तन (मुनक्के) के आकार की पिडिका उत्पन्न करता है। उसे अलजी कहते हैं। उसमें भी तोद (पीड़ा) होती है और आँसु आँसुओं से आकुल रहती है।

(६) जतु ग्रन्थि—वर्त्म (भीतरी पलक) और पर (वरौनी के पास) की सन्धियों में अनेक प्रकार के कृत् उत्पन्न होकर खुजली पैदा करते हैं, और वर्त्म और शुभ्र भाग की सन्धियों में प्राप्त होकर खुजली पैदा करते हैं अ यहाँ के मांस को खा जाते हैं तथा आँखों को बिगा देते हैं ।

वागभट्ट के मत से वर्त्म और पद्म की सन्धि में कृत् के कारण कृमि से युक्त गाँठ उत्पन्न होती है उसमें खुजल और दर्द होता है और पीप बहता है (यहाँ से फीड़े शुरू और वर्त्म की सधि में चले जाते हैं और रोग उत्पन्न करते हैं ।)

वर्त्म रोगों के लक्षण

वर्त्म आँख की पलक को कहते हैं । पलक दो होती है नीचे की पलक और ऊपर की पलक । भीतर की पलक को हिन्दी में 'कोया' कहते हैं । इन पलकों में ऊपर और नीचे मिलकर २१ प्रकार के रोग होते हैं । उनके नाम ये हैं—

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| (१) उत्संगिनी | (२) कुम्भिका, |
| (३) पोथकी, | (४) वर्त्म शर्करा, |
| (५) अशोवर्त्म, | (६) शुष्कार्शा, |
| (७) अंजन नामिका, | (८) धहलवर्त्म, |
| (९) वर्त्म घन्घ, | (१०) क्लिष्ट वर्त्म, |
| (११) वर्त्म कर्दम, | (१२) श्याव वर्त्म, |
| (१३) प्रक्लिन्न वर्त्म, | (१४) अपरिवलम्बवर्त्म, |
| (१५) घातहस्त वर्त्म, | (१६) वर्त्मार्जुद, |
| (१७) निमप, | (१८) शोणितार्शा, |
| (१९) लगन | (२०) विसवर्त्म, |
| (२१) कुंचन । | |

घर्त्म रोग की सम्प्राप्ति—वातादिक दोष कुपित हो कर 5 या अधिक दोष मिल कर घर्त्म सम्बन्धी शिराओं में फिर घर्त्म (कोये) में स्थित हो जाते हैं, और रुधिर या स आदि को बढ़ा कर शीघ्र ही घर्त्म-रोगों को उत्पन्न करते हैं ।

(१) उत्सगिनी के लक्षण—नीचे की पलक के कोये अन्तर्मुखवाली पीढ़िका उत्पन्न होती है, यह ऐसी होती मानो पलकों की गोद में रखी हुई है । इसके आस-पास और अनेक फुन्सियाँ हो जाती हैं । इसमें पीड़ा कम होती है और यह कड़ी होती है और घ्नमें खुजली होती है । जब यह फूटती है तब इसमें से मुर्गे के अण्डे के रस के समान स्राव होता है । यह सन्निपात (तीनों दोषों) से होती है ।

(२) कुम्भिका के लक्षण—पलक के अन्त में पद्म (वरौनी) के पास कुम्भी के बीज के सदृश (जो अनार के बीज से मिलता-जुलता है) पिढ़िका उत्पन्न होती है । यह फूटती और बहती है । यह भी सन्निपात से होती है । कच्छ देश में एक लता होती है उसका फल अनार के सदृश होता है । उसे कुम्भी कहते हैं ।

(३) पोथकी के लक्षण—लाल सरसों के आकार की छोटी-छोटी फु सियाँ कोये में होती हैं उनमें दर्द होता है, खुजली होती है, और स्राव होता है, अर्थात् मवाद भी आता है, ये किंचित भारी भी होती हैं । इनको पोथकी कहते हैं ।

(४) घत्सशर्करा के लक्षण—पलकों के भीतर मोटी और सुरदरी अथवा कठिन पिढ़िका होती है और उनके चारों ओर छोटी छोटी फु सियाँ हो जाती हैं । इस रोग

को घर्त्म शर्करा कहते हैं। यह सन्निपात से होती है।

(५) अशोवर्त्म के लक्षण—कोये के भीतर छोटे-छोटे खुरदरे अंकुर निकल आते हैं। उन्हें अशोवर्त्म कहते हैं, निमिराज त्रिदेह के मत से ये अंकुर निरुज (मन्द वेदन वाले या वेदना रहित) होते हैं और घर्त्म और पद्म के भीतर और बाहर भी होते हैं।

माधव निदान के मत से गर्मी की ऋतु में होने वाला ककड़ी के बीज समान पिड़कियाँ पलकों में होती हैं या चिकनाहट लिए हुए खुरदी होती हैं और उनमें कम वेदना होती। यह गोग सन्निपातज है।

(६) शुष्कार्श—पलकों के भीतर बड़े, खुरदरे, कड़े, सूखे हुए कड़े और दारुण (बहुत दुःख देने वाले) अंकुर (अंकुर) हो जाते हैं उन्हें शुष्कार्श कहते हैं। (घर्त्म और अशोवर्त्म और शुष्कार्श ये तीनों रोहे के भेद हैं जो बड़ों को होते हैं और जिनको अंग्रेजी में मेनुल्स कहते हैं।)

(७) अंजननामिका—पलकों में लाल रंग की कोमल और थोड़े थोड़े दर्द लाली पिड़िका होती है उसमें फाटने सी पीड़ा और जलन होती है। यह रक्तज होती है और साध्य है। इसी को धिलनी या गुर्हाजनी कहते हैं।

(८) वहलवर्त्म के लक्षण—पलकों से रंग के समान रगवाली पिड़िकाएँ पलकों के चारों ओर होती हैं ये पिड़िकाएँ स्थिर (फठिन) होती हैं। यह भी सन्निपातज है। इसे वहलवर्त्म कहते हैं।

(९) घर्त्मबंध के लक्षण—इस रोग में पलकें सूज जाती हैं और उनमें थोड़ी वेदना और खुजली होती है। सूजन के कारण पलकें आँख को पूरा नहीं ढक सकती।

(१०) क्लिष्टवर्त्म के लक्षण—इस रोग में पलकें का एक गुडहर के फूल के समान या तानि के रंग के समान लाल हो जाती हैं, छूने में वे कोमल रहती हैं और तमें मन्द वेदना होती है किन्तु सूजन नहीं रहती। से क्लिष्टवर्त्म कहते हैं। यह रोग रक्त और कफ के गाडने से होता है।

(११) वर्त्मकर्म के लक्षण—ऊपर लिखा क्लिष्ट वर्त्म रोग जब पित्तयुक्त हो जाता है, रुधिर को जला देता और जलन पैदा करता है। (इसमें पलकें काली पड जाती है। यह कार्तिक का मत है) और पलकें चिपचिपी कीचड के समान हो जाती हैं तब इस रोग को वर्त्म कर्म कहते हैं।

(१२) श्याव वर्त्म के लक्षण—इस रोग में पलकें बाहर और भीतर से आग से जली हुई सी काली पड जाती हैं और उनमें सूजन, वेदना, जलन और खुजली होती है (और वे गीली रहती हैं यह सुश्रुत का मत है) यह रोग त्रिदोषज है।

(१३) प्रक्लिन्नवर्त्म के लक्षण—अरि की पलक बाहर से सूजी हुई, और भीतर गीली रहती है और पानी सा साव होता है। राज और चुभने की सी पीडा होती है इसे प्रक्लिन्नवर्त्म कहते हैं। माघव निदान के मत से पलकें बाहर की तरफ सूजती हैं और उनमें दर्द नहीं होता या थोडा होता है। और भीतर से पलकें क्लिन्न (गीली) सी रहती है। प्राचीन आचार्यों ने इसी को पिन्न नामक रोग भी कहा है।

(१४) अक्लिन्नवर्त्म के लक्षण—बार बार घोते रहने पर भी पलकें चिपक जावें और पकें नहीं उसे अक्लिन्नवर्त्म

कहते हैं ।

(१५) घातहतवर्त्म के लक्षण—श्राव्य की पलकों । सन्धियाँ खुल जाती हैं और पलकों न तो खुलती हैं और बन्द होती हैं । उनमें वेदना होती भी है और नहीं भी हो है । इस रोग को घातहत वर्त्म कहते हैं (यह पलकों । लकवा है) यह असाध्य है और घात के कारण होता है ।

(१६) घर्त्मायुर्द के लक्षण—पलकों के भीतर विष (कँची नीची), वेदना रहित या मन्द वेदना वाली, जल बढ़ने वाली, गोल और लाल रंग की गाँठ उत्पन्न होती है उसे घर्त्मायुर्द कहते हैं ।

(१७) निमेष के लक्षण—पलकों को खोलने और बन्द करने वाली शिरा में वायु प्रवेश करके पलकों में अत्यन्त चलायमान करवे (जिससे पलकों जल्दी जल्दी खुलने और बन्द होने लगें या फड़कने लगें) तो इसे निमेष रोग कहते हैं ।

(१८) शोणितारों के लक्षण—पलकों में कोमल लाल रंग के अंकुर निकल आते हैं और काटने पर भी बार बार बढ़ते हैं उनमें खुजली, वेदना और जलन होती है इसे घर्त्मार्ष कहते हैं । विदेह के मत से उससे रक्त मिरता है और वेदना नहीं होती या कम होती है । यह असाध्य है । (यह भी एक प्रकार का रोहा ही है ।)

(१९) लगण के लक्षण—पलकों में न बढ़ने वाली मोटी पीड़ारहित, घेर घे आकार की चिकनी गाँठ पड़ जाती है, उसमें खुजली होती है । इसे लगण कहते हैं यह कफज और साध्य है ।

(२०) घिसवर्त्म के लक्षण—तीनों दोष कुपित होकर पलकों में घाहर की ओर सृजन पैदा कर देते हैं और

भीतर की तरफ अनेक गारीक छेद कर देते हैं और उन छेदों से पानी बहा करता है जैसे कमल की नाल से बहता है। विस कमल की नाल अथवा जड़ को कहते हैं। इस रोग को विसवर्त्म कहते हैं।

(२८) कुंचन के लक्षण—यह कुंचनरोग सुश्रुत में नहीं है। माधवनिदान के लेखक ने किसी अन्य तंत्र से समझ किया है। इसका लक्षण यह है कि वातादि दोष कुपित होकर पलकों को कुंचित कर देते हैं। और इसके कारण रोगी कुछ देर नहीं सकता।

पद्म रोग

पलक की बरौनियों और पलक की कोर दोनों को पद्म कहते हैं। इस में दो रोग होते हैं (१) पद्मकोप और (२) पद्मसात।

(१) पद्मकोप के लक्षण—पलकों के आशय में वातादि दोष प्रवेश कर के पलकों के किनारों को तेज और खुरदरी कर देते हैं इस नोकीलेपन और खुरदरेपन के कारण आँखों में पीडा होती है। आँखों में रगड होती है, और बरौनियों को उखाड डालने से शांति मिलती है। वायु, धूप और अग्नि नेत्रों को बुरी लगती हैं।

माधव निदान में इसका लक्षण इस प्रकार लिखा है। बाल के कारण बरौनियाँ आँखों में घुस जाती हैं और उसके कारण बार-बार आँखें घिसती हैं इन रगड के कारण आँख के काले या सफेद भाग में सूजन पैदा हो जाती है, और बाल छड से उखड-उखड कर गिरते हैं। इस अत्यन्त दारुण व्याधि को पद्मकोप कहते हैं।

(२) पद्मसात के लक्षण—इस रोग का ६ चारे

सुश्रुत में नहीं है माधव निदान में इसका वर्णन इस प्रकार है—

धर्म और पद्म के आशय में रहनेवाला पि पलक के बालों को गिरा देता है और किनारों पर सुन्नत और जलन पैदा कर देता है। इस रोग को पद्मस कहते हैं।

अध्याय १४

नेत्र-चिकित्सा—औषधियों और पथ्य

नेत्र चिकित्सा सम्बन्धी कुछ खास बातें

आँखों की ज्योति बढ़ाने वाले प्राकृतिक उपायों और भोजन सम्बन्धी विषयों का वर्णन इसी पुस्तक के पिछले अध्यायों में किया गया है। यह सदैव स्मरण रखना चाहिए कि उपवास के बाद आँखों की ज्योति यों ही बढ़ जाती है, इसलिए आँखों की ज्योति बढ़ाने के लिए उपवास का बड़ा महत्त्व है। लम्बे उपवास की आवश्यकता नहीं, ३ दिन से ५ दिन तक के उपवास काफी होते हैं। पहले एक घण्टा भोजन घन्द करना चाहिए फिर दो चार बार के अभ्यास के बाद दोनों घण्टा, फिर दो दिन और तीन दिन का उपवास शुरू करना चाहिए। यदि उपवास में घिना बुद्ध स्वाये न रहा जाय तो मन्तरे और दूध पर रहना अच्छा है। एक ही बार उपवास करने या फलाहार करने से काम नहीं चलता इसे एक महीन पर दुहराते जाना चाहिए। किस प्रकार उपवास भोजन करना चाहिए इसके विषय में मोतियाबिन्द पलक।

के इलाज में इसी अध्याय में आगे लिखा जायगा उस नियम का पालन सर्वत्र करना लाभदायक है। नीचे हम कुछ औषधियों का वर्णन करना चाहते हैं जिनसे आँख का ज्योति बढ़ाने में सहायता मिलती है। यह तजुर्वे से सिद्ध हो गया है कि यदि उपवास और भोजन-सुधार करते हुए पहले घताये हुए उपायों द्वारा आँख की मांस-पेशियों का तनाव कम किया जाय साथ ही कुछ औषधियों का व्यवहार भी हो तो आँखें बड़ी जल्द ठीक होती हैं और आँख अच्छी होने में कोई शुक्ल नहीं रह जाता।

दृष्टि सम्बन्धी बारह रोगों में गम्भीरिका और ह्रस्व-लात नामक रोग असाध्य होते हैं इनका इलाज हो ही नहीं सकता। काच और नकुलान्घ्य रोग यदि इलाज किया जाय तो दबे रहते हैं और रोगी को खास कष्ट नहीं होता और आँख के सब रोगों में तिमिर नामक रोग कष्टदायक होता है। यही रोग अन्वेषन या दृष्टि-नाश का कारण होता है। ऐसा प्राचीन ऋषियों का मत है इसलिए इस रोग का इलाज बड़ी तत्परता और सावधानी से करना चाहिए।

चिकित्सा के सम्बन्ध में आयुर्वेद में स्पष्ट लिखा है—

स्मेको दिनानि चत्वारि लघन भोजने रस ।

स्वादुतिक्तश्च लेपश्च वाष्प स्वदनमेव च ।

एतानि नेत्ररोगाणां सामानां पाचनानि हि ।

अर्थात्—हलका सेंक, चार दिनों का उपवास, भोजन में फलों के रस का उपयोग, माठे और तीवे रस का इस्तेमाल, आँखों पर लेप लगाना, भाप से हलके-हलके सेंकना, इन उपचारों से आँख का आम दोष शान्त होता है। यह आम लक्षण आँख उठने में होता है इसके घारे

में पहले निदान वाले अध्याय में लिखा जा चुका है।

नोट—रस शब्द से कुछ लोग मांस रस की व्यवस्था करते हैं पर हमारी राय में फलों का रस या सज्जियों का रस लेना चाहिए।

अंजन सपिपा पान कपार्य गुरु भोजन।

नेत्ररोगेषु सामेषु स्नानं च परिवर्जयेत्।

आँसों में अंजन लगाना, घी पिलाना, काढ़ा पिलाना या कसैले रस वाली चीजें खाना या आँसु में लगाना देर में पचने वाला भोजन और स्नान ये सब आँसु के आम दोषों में त्याग देना चाहिए।

नोट—यह क्रम खासकर आँसु बठने पर बर्तना चाहिए जिसमें आँसु खराब न हो।

आँसु, पेट के रोग, जुकाम फोड़े और खरबे ये पाँच रोग पाँच दिनों के उपवास से स्वयं शान्त हो जाते हैं।
यथा—

अक्षि कुक्षि भवारोगा प्रतिश्याय व्रण ज्वरा।

पचैते पचरात्रेण रोगा नश्यन्ति लघनात् ॥

दृष्टिगत रोगों का इलाज

घातज तिमिर—इसमें स्निग्ध नस्य, अंजन, शरीर का शोधन जिममें शरीर का सारा जहर निकल जाय, घृत पान, वस्ति कर्म और तर्पण बार-बार करना चाहिए। शरीर शोधन के लिए उपवास, फलाहार, फल और दूध का आहार, भोजन-सुधार, वसन या योगिक क्रियाएँ काम में लाई जाती हैं। इनमें जिनको वैद्य उचित समझे एक को या सब को फाग में ला सकता है। पाखाना साफ होने की तरफ ग्यास ध्यान होना चाहिए। यदि

प्रावश्यकता हो तो जुलाब दे या वस्ति (एनिमा) करावे ।

दशमूल (सरिवन, पिठवन, बड़ी कटेरी, छोटी कटेरी, पोखरू, बेल, अरनी, सोनापाठा, गभारि और पढ़रि इन स आपधियों की जड या जड की छाल लेनी चाहिए (सी को दशमूल कहते हैं) का काढ़ा चार सेर, घी एक सेर, दूध चार सेर और पिसा हुआ त्रिफला पात्रभर सब गो मिलाकर आग पर चढ़ा दे और धीमी आँच से घी न पका ले । जब घी मात्र शेष बचे छान ले । इस में से एक तोला घी गरम दूध में मिला कर पीने । यह घातज तिमिर के लिये अच्छा होता है ।

पित्तज तिमिर—ठंडी चीजे जैसे दूध आँख में पकाना, नस्य, हलका विरेचन, तर्पण, घी, और तीते रस वाली चीजें पित्त के तिमिर में लाभदायक होती हैं । यदि रोड़ा खून निकलवा दिया जाय तो ज्यादा फायदा होता है ।

धरियार, सतावरि, क्षीर काकोली, मिश्री, छडीला और त्रिफला से पकाया घी पित्तज तिमिर के लिये लाभदायक होता है ।

सारिवा रस, मोती चन्दन और पद्मकाठ इन सब गो बराबर बराबर लेकर पीसकर गोली बना ले । इन गोलियों को गुलाबजल में घिस कर आँखों में लगाने से पित्तज तिमिर में लाभ होता है ।

कफज तिमिर—तीक्ष्ण नस्य जैसे कढ़वा तेल, सोंठ, तुलहठी या वायबिडग या मिर्च की सुँधनी सूँधना, तेज अजन, शरीर की सफाई जिसमें जहर निकल जाय, तर्पण और अड़सा, त्रिफला और परवल के पत्ते इन से पकाया हुआ घी कफज तिमिर में लाभदायक होता है ।

तबि की भस्म, त्रिफला, शस्य भस्म, कान्तलौह भस्म सोंठ, पीपरि, मिर्च इन सब को धराधर धराधर लेकर पीस कर पानी से गोली बना ले । इसको पानी में घिसकर अंजन की तरह आँखों में लगाने से फफज तिमिर में लाभ होता है ।

सन्निपातज तिमिर—इसमें जिस दोष की प्रधानता हो उसका इलाज करना चाहिए । सहिजन की पत्ती का रस शहद मिलाकर आँस में डालने से आँस की सभी तकलीफें वातज, पित्तज और कफज शांत होती हैं ।

अजन विधि—जब आँसों के दोष पक जाते हैं तब अंजन लगाया जाता है । आँसों में दवा लगाने को अंजन कहते हैं और जिन दवाइयों को आँस में लगाते हैं उनको भी अंजन कहते हैं । अजन के तीन भेद हैं—(१) गोली, (२) रस, (३) चूर्ण । ये तीनों चीजें आँसों में लगाई जाती हैं । आँस में अजन सलाई से भी लगाया जाता है और अंगुली से भी । आँस के लिये मलाई पत्थर की और घातु की बनाई जाती है । सोने और चाँदी की सलाइयाँ स्नेहन अजनों में इस्तेमाल होता है और ताँबा, लोहा और पत्थर की सलाइयाँ लेखन कर्म में । लेखन शब्द का अर्थ होता है सुरचना । अंगुली बहुत मुलायम होती है इसलिये इसका इस्तेमाल हर जगह होता है । मलाई आठ अंगुल लम्बी और मटर के धराधर की मोटाई की थिलकुल गोल और सुधील होनी चाहिए । उममें कोई नोक नहीं होनी चाहिए ।

अंजन के फिर तीन भेद होते हैं । स्नेहन, रोपण और लेखन । स्नेह का अर्थ होता है चिकना करना । रोपण का अर्थ होता है घाव को भरना और लेखन का अर्थ होता है सुरच कर माफ करना । मीठे रस वाले और धी या धेल

मिले हुए अंजन को स्नेहन अंजन कहते हैं। कसैले और तीते रस युक्त घी या तेल मिले हुए अंजन को रोपण कहते हैं। सार, तीक्ष्ण और खट्टे रस वाले अंजनों को लेखन कहते हैं क्योंकि ये आँख के जाले इत्यादि को खुरच कर साफ कर देते हैं।

तेज लगाने वाले अंजन कम मात्रा में आँख में लगाये जाते हैं। शास्त्र में मटर बराबर मात्रा लिखी हुई है परन्तु वैद्य को समझदारी से कम मात्रा इस्तेमाल करनी चाहिए। अंजन या सलाई पहले बाईं आँख में लगाना चाहिए तब दाहिनी आँख में। एक आँख में लगाई हुई अगुली या सलाई बिना धोये दूसरी आँख में नहीं लगानी चाहिए और न एक आदमी की सलाई दूसरे आदमियों को इस्तेमाल करनी चाहिए। अक्सर सुरमा और आँख की दवा बेचने वाले एक ही मलाई और गोली सैकड़ों आदमियों को लगाया करते हैं यह विधि बहुत ही अस्वास्थ्यकर है। यह मानते हुए भी कि सुरमा और श्रौपधि में रोग नष्ट करने की शक्ति होती है इस गन्दे तरीके से एक आदमी की आँख का रोग दूसरे आदमी को हो सकता है। हेमन्त ऋतु और शिशिर ऋतु में दोपहर के समय अंजन लगाना चाहिए और गरमी और शरद ऋतु में प्रातः काल या माय काल लगाना चाहिए। वर्षा के समय में उस समय अंजन लगाना चाहिए जब बादल बगैरह न लगे हों और न बहुत ज्यादा गरमी हो। वसन्त ऋतु में किमी भी समय अंजन लगाया जा सकता है किन्तु सुबह शाम दो बार ही अंजन लगाना चाहिए यह नहीं कि जै वार जी चाहे तै तार लगावे।

थके हुए आदमी को, रोते हुए को, डरे हुए को, शराब पिये हुए को, जिसको नया नया बुखार आया हो, जिसका

खाना न पचा हो, और जिसको पाराना पेशाब की हाजम लगी हो उन लोगों को अजन नहीं लगाना चाहिए।

सुरमा बनाने की विधि

काले सुरमे की ढली आग में तपा-तपा कर त्रिफले के पानी में इफ्रीम बार बुझानी चाहिए और उसका सूर धारीक पीस कर जिसमें सलाई पर उठ सके एक तोले में दो आने भर भीमसेनी कपूर मिलाकर रख लेना चाहिए। यह सुरमा प्रति दिन आँखों में लगाने से आँखें स्वस्थ रहती हैं। भीमसेनी कपूर बनाने की विधि हम आगे लिखेंगे।

पाँचवे या आठवें दिन रसवत पानी में घोल कर आँस में लगाना चाहिए ताकि आँस के सब विकार घट जायें।

मुक्तादि महानन—मोती, भीमसेन कपूर, कचियानोद, मिर्च, पीपल, मँधानमक, एलुआ, सोंठ, कंकोल मिर्च, (५ काल मिर्च न मिले तो उसके अभाव में चमेली के फूल लेने चाहिए) अगर, काँसे की भस्म, सीसे की भस्म, हल्दी, मैन्सिल, शख की नाभि की भस्म, अभ्रक की भस्म, शुद्ध तूतिया, मुरगे के अंडे का चक्कल, बहेड़ा, फेसर, इन्द्र, मुलहठी, राजवर्त (रायटी पत्थर की भस्म), चमेली के फूल, तुलसी के नवीन फूल, सफेद सद्दिजन के बीज, दुर्गन्धित करंज के बीज, नीम, शुद्ध सुरमा नागरमोथा, ताम्र की भस्म, लोहे की भस्म, और रमौत—ये प्रत्येक पदार्थ छ-छ रत्ती भर लेकर शब्द में धारीक पीस कर अजन बनावे तो यह 'मुक्तादिमहानन' मिद्ध होता है। इस से नय के समस्त रोग अत्यन्त घट गये हों तो भी शांत हो जाते हैं।

चन्द्रोदयवर्ती—शंख की नाभी जलाई हुई, घड़े के तैर की गिरी, हरे, मैसिल, पीपर, सफेद मरिच, कूट, च वरावर-वरावर लेकर बरुरी के दूध से बारीक पीस कर च के वरावर लम्बी-लम्बी गोलियाँ बना ले और पानी गुलाब जल में घिस कर आँखों में अजन लगावे। ससे तिमिर रोग, आँख में बढ़ा हुआ मांस काच के रोग, आँख के पर्दों के दोष, रतौधी और वरस दिन की फूली र होती है यह लेखन है।

चन्द्रप्रभावर्ती—हल्दी, नीम को पत्ती, पीपर, सफेद मरिच, धायबिडंग, नागरमोथा और बड़ी हड सब को बारीक पीस कर बरुरे के पेशाब से गोली बनावे। पानी के साथ घिस इस गोली को आँखों लगाने से तिमिर रोग नष्ट होता है। गोमूत्र के साथ लगाने से पिष्टिक रोग, शहद के साथ लगाने से आँख के परदों के रोग, और स्त्री के दूध के साथ लगाने से फूजी नष्ट होती है।

कुमुदिका वर्ती—तिल के फूल अस्सी, पीपरि के दाने आठ, चमेली के फूल पचास, सफेद मिर्च सोलह सब को बारीक पीस कर पानी में सान बत्ती बनावे। इस को पानी में घिस कर आँखों में लगाने से तिमिर रोग, अर्जुन रोग और फूला नष्ट होती है।

गुडुच्यादि अंजन—ताजी गुडुच को कूट कर निकाला और एक तोला, शहद १ माशा, सेंधा नमक १ माशा सब को एक में मिलाकर खूब अच्छी तरह घोंटे और शीशी में रख ले। इसको आँखों में लगाने से पिल्ल, अर्म, तिमिर, काच, आँख की खुजली और मोतियाविन्द और श्वेत मडल (सफेद भाग) और कृष्ण मडल (काले भाग) के रोग नष्ट होते हैं।

सुखावतीवर्ती—निर्मली के धोज, शहू की भस्म, सेंबे नमक, सोंठ, पीपर, मिर्च, मिश्री, अफीम, रसोत, असल शहद, वायजिडग और सैनसिल सब को समान भाग लेकर खी के दूध में बारीक पीस कर घत्ती बना कर रस ले और पानी में घिस कर आँखों में लगावे। इससे पटल रोग (आँख के पर्दों के रोग,) काच, अर्म, फूली, खुजली, कीचड़ बहना, पानी बहाना, अबुद और आँख का गंभीर पन सब रोग दूर होते हैं।

आँवले का रस, शहद, रसोत इनको अच्छी तरह मिला कर आँखों में अजन् करने से रक्त जनित नेत्र रोग तिमिर और पटल रोग (आँख के परदों में होने वाला रोग) नष्ट होते हैं।

तुलस्यादि अंजन—तुलसी की पत्ती का रस, घेनू की पत्ती का रस बराबर नगर और दोनों के बराबर खी के दूध लेकर कासे के घर्तन से पान के साथ अच्छा तरह रगड़े फिर ताँबे के घर्तन से तीन घंटे रगड़े और जब फज्ज के समान हो जाय तो उसको पीछकर किमी घर्तन में रस दे। इसको आँखा में लगाने से तुरन्त ही आँख की पीड़ा शांत होती और नेत्रों का शूल और आँखों का पक्न आराम हाता है।

महायामादि क्वाथ—अदुसे की पत्ती, नागर मोथा नीम की छाल, परवल का पत्ता, छुटकी गुहूच, चन्दा कोरेशा की छाल इन्द्र जय, दूग हल्दी, चीता, साँठ, विरायता, आँवला, हड़, बहेड़ा और जय इनको समान भाग लेकर दो तोने दया सोलह तोले पानी में काड़ा घाये जय दा तोला पानी बापने रह जाये तो उतार दे। इस पाड़े को से तिमिर, आँख की खुजली, आँख के पर्दों के रोग

श्ली जो घाव से उत्पन्न हुई हो या बिना घाव के उत्पन्न हुई हो, आँखों की जलन ललाई, आँखों का गड़ना, पिल्ल प्रादि आँख के सभी रोग नष्ट होते हैं ।

सप्तामृत लौह—त्रिफला, लोहे की भस्म, मुलहठी, इनको समान भाग लेकर उचित मात्रा में (इसकी मात्रा १ रत्ती से ६ रत्ती तक है) आधा तोला शहद और एक तोला घी के साथ रात को खाय (इसको दो तीन चार दिन में भी दे सकते हैं) इससे तिमिर, अर्बुद, आँखों की लाल डोरियाँ, आँखों की खुजली, रतौंधी, दाह, शूल, सुई चुभाने की सी पाड़ा, किरकिराहट, पर्दा के रोग, फूली, पित्त आदि रोग नष्ट होते हैं ।

इस दवा से केवल आँख के ही रोग अच्छे नहीं दोते बल्कि दाँत, कान आदि हँसली के ऊपर के तमाम रोगों को यह दूर फरता है और बवासीर, भगन्दर, प्रमेह, अनेक तरह के क्रोह हलीमक, किलास, असमय में वालों का सफेद होना आदि रोगों को नष्ट करता है और उत्तम रसायन तथा वाजीकरण है । इससे स्मृति (याददाश्त) शरीर का बल, और शक्ति तथा बुद्धि बढ़ती और आदमी सुख पूर्वक स्वस्थ रहकर सौ वर्ष जीता है । सुँह की दुर्गन्ध नष्ट होती है बाल काने भौर के ममान हो जाते हैं और आँख की ज्योति गीध की दृष्टि के ममान तेज होती है । (इस औषधि से इतना फल पाने के लिए शरीर-शुद्धि और भोजन सुधार की ओर यथेष्ट ध्यान देना होगा)

शतावर्यादि चूर्ण—सतावर १२ भाग, इलायची थड़ी १० भाग, वायविडंग ८ भाग, आँवले का बीज ६ भाग, मरिच ४ भाग, पीपरि २ भाग । इन सब को बारीक पीस कर कपडछन चूर्ण बना लेवे । आधा तोला चूर्ण १ तोला

शहद और २ तोला घी मिलाकर चाट जाय। इससे आँख के सब रोग नष्ट होते हैं। आँख की खुजली, धुँआँ से दिखाई देना, तिमिर, सब तरह के अर्मे, पटल क रोग तथा रक्त से उत्पन्न अन्य रोग इस चूर्ण के सेवन से नष्ट होते हैं। यह चूर्ण सवेरे शाम दो बार खाना अच्छा है। छोटे बच्चों को मात्रा अन्दाज से देनी चाहिए।

त्रिफलादिघृत—यहेड़ा, आँवला, हड़, परपल के पत्ते, नीम की छाल, अइसा, इनको समान भाग लेकर अष्ट मांश काढ़ा करे (दवाध्या का आठ गुना पानी लेकर काढ़ा करते हैं और जब एक हिस्सा पानी रह जाता है तो छान लेते हैं इसी को अष्टमांस काढ़ा कहते हैं) काढ़े का चौथाई घी डालकर पका ले। इस घी के राने और लगाने से आँख के सब रोग दूर होते हैं।

महात्रिफलादिघृत—त्रिफले का रस या काढ़ा एक सेर, भँगरैया का रस एक सेर, अइसे का काढ़ा एक सेर, सतायर का काढ़ा एक सेर, बफरी का दूध एक सेर, गुइय का फूट कर निकाला हुआ रस एक सेर, ताजे आँवले का फूटकर निकाला हुआ रस एक सेर। सब को मिलाकर उसमें एक सेर गाय का घी मिला ले और पीपरि, मिश्री, गुनफा, त्रिफला, कमल, मुलहठी, क्षीर काकोली, (यह औषधि बहुत कम मिलती है) मधुपर्णी और फटेरी सब का बराबर लेकर पाव भर ले पीस डाले। और उसी घी में मिला दे। दो तीन दिनों तक धीमी धीमी आँव पर पकावे। जब भिर्क घी घब जावे और सब दूध जल जाव तो घी को छानकर बोटल में रख ले। यह घी पीन से आँख के तितने भी राग हैं सब अच्छे होते हैं। रक्त क दोष, आँख की ललाई खून का क्षराव होना, आँख से

झुन गिरना, रतौधी, तिमिर, काच, नीलिका, पटल के रोग, अबुर्द, अभिष्यन्द (आँख उठना), अधिमन्थ, पलकों का झड़ना, दारुण रोग और तीनों दोषों से उत्पन्न हुए आँख के सभी रोग इससे नष्ट होते हैं। यह अत्यन्त हितकारी घृत है।

दूसरा त्रिफलादिघृत—एक सौ हरे, दो सौ बहेड़ा और चार सौ आँवले सब के वजन बराबर अड़ूसा और चू गुराल लेकर चौगुने पानी में धीमी आँच पर काढ़ा बनावे। जब तीन हिस्सा पानी जल जाय और एक हिस्सा पानी बच जाय काढ़ा उतार ले और छान ले फिर मिश्री, मुनक्का, फटेरी, काकोली, क्षीर काकोली, त्रिफला, नाग केसर, पीपरि, चन्दन, नागर मोथा, त्रायमाण और कमल सब एक-एक तोले और मुलहठी दो तोले पीस डाले और घी १ सेर, दूध १ सेर और यह पीसी हुई दवा और काढ़ा सब एक में मिलाकर धीमी आँच पर पकावे। जब सब पानी जल जाय और घी मात्र रह जाय तो उतार ले और छान कर रख ले। इस घी के राने से और आँख में लगाने से तिमिर, काच के रोग, रतौधी, फूली आँख से पानी आदि बहना आँखों की खुजली सूजन, किरकिराहट, आँखों का गंदलापन, कीचड बहना, पलकों के रोग, पटल आदि के दोष आँख से सम्बन्ध रखने वाली सभी बिमारियाँ दूर होती हैं। सूर्य और अग्नि के देखने से जिनकी दृष्टि मन्द हो गई हो उनकी आँखें भी ठीक हो सकती हैं। इस घी के पीने से आँखें इतनी साफ हो जाती हैं जितना मला हुआ दर्पण। घी आदि ३४ दिन में पकाकर तैयार करना चाहिए।

आँवले के पानी से स्नान करने से आँखों की ज्योति

अत्यन्त बढ़ती है ।

काच चिकित्सा—सपेद मिर्च दो आने भर, पीपल
ममुद्रफेन आठ आठ आने भर, सेंधा नमक दो आने भा
काला सुरमा सवा दो तोला इनको धारीक पीसकर मुद्र
वना ले । इसका आँखों में लगाने से आँखों की सुजल
काच, कफ के दोष और आँखों का मल दूर होता है ।

मैनमिल, सेधानमक, कसीस, शखभस्म, सोंठ, पीपल
मिर्च, रसोत धारीक पीसकर शहद में मिलाकर आँसू
में अंजन करने से काच, फूली, अर्म, तिमिर आदि रोग
नष्ट होते हैं ।

पित्तविदग्ध दृष्टि की चिकित्सा—रसोत, घी, शहर
वालिस पत्र, और सोना गेरु का पीसकर गायक गोष
के रस से सान ले और आँखों में लगावे ।

कफविदग्ध दृष्टि की चिकित्सा—मेठड़ के धीन, पीपल
के धीज, मज्जा (बकरे के यकृत को मज्जा) गायक गोष
का रस एक में मिलाकर आँखों में लगावे ।

दिवान्धता और रतौंधी—नीला कमल, किन्नर
(कमल केसर) गेरु, गोषर के रस में पीसकर आँखा में
लगावे ।

सूर्य आदि तेज चीजों के देखने से यदि दृष्टि क्षीण
हो गई हो या शीतल उपचार करना चाहिए ।

रतौंधी की चिकित्सा—(१) दही में मिर्च पिसकर
आँसू में लगावे ।

(२) पीपल और बकरे की मँगनी पानी में डालकर
पकये । इस रस को आँखों में लगाने से रतौंधी अच्छी
होती है ।

(३) रसोत, इन्दा, दाऊहल्दी, चमेली का पूल, नीम

जो कोमल पत्तियाँ सब को चारीक पीसकर गाय के गोबर रस में गोलियाँ बनावे। इसको आँखों में लगावे। इससे तौधी दूर हो जाती है।

नकुलान्ध्य रोग चिकित्सा—बच, निसोत, चन्दन, इडूची, चिरायता, नीम, हल्दी, अडूसा इनको सम भाग कर दो तोले औपधि का पाष भर पानी में काढ़ा बनावे और आठवाँ हिस्सा बाकी रहने पर छानकर काढ़ा पलावे।

मोतियाबिन्द (Cataract)

मोतियाबिन्द के इलाज में तीन दिन से लेकर ५६ दिनों का उपवास करावे। उपवास में सन्तरे का रस दे अथवा पानी दे अथवा दोनों दे। इस छोटे उपवास के बाद १०-१५ दिन तक केवल फलों और तरकारियों पर रहे। फिर रोटी पर आये। इसका क्रम इस प्रकार रखने में लाभ अधिक होगा।

प्रातः काल—अगूर और सतरे नाश्ते के लिए, दोपहर को श्वेतु के अनुसार मिलाने वाली सब्जी का सलाद (रायता), मुनक्का, भिगोकर, अंजीर और खजूर आदि खूब खे।

रात को—कच्चा सलाद, फलों या सब्जी का रायता। गाजर फूलगोभी, पातगोभी, सलगम को थोड़ा उबाल कर इनका साग, कुछ कड़े छिलके वाले फल (नट्स) और ताजे फल लेना चाहिए, आलू न खायें। इनके साथ अन्न का संयोग न करे वरना लाभ न होगा। यह क्रम कम-से-कम १०-१५ दिन चलावे।

१०-१५ दिनों बाद भोजन इस प्रकार कर देना

चाहिए—

नाश्ते में मौसमी ताजे फल, दोपहर को सप्ताह अति मात्रा में और चोकरदार आटे की रोटी थोड़ी ।

रात को दो तीन तरह की तरकारियाँ हल्की सब्जि हुई, ताजे फल, भूना सेब, कुछ कड़े छिलके वाले प (नट्स), थोड़ी रोटी ।

उपवास में और यों भी हलके कुनकुने जल से पति लेना चाहिए जिसमें पेट साफ होता रहे ।

यह छोटा उपवास और पच्य भोजन दो तीन वा दोहराना चाहिए । और ३४ महीने तक करना चाहिए आँसों में सुधार हो जाने पर २३ महीने तक और करना चाहिए । प्रातः काल टहलना और साफ हवा भी जरूरी है, शरीर की शुद्धि पर खूब ध्यान देना चाहिए ।

शतावर्यादि घूर्ण या सप्तामृत लौह त्रिकलादिघृत आदि सेवन करना चाहिए और कोई दवा जैसे काच रोग वाला सुरमा, मुक्कादि महाजन, सुखावती वर्ती चन्द्रोदय आदि आँस में डालते रहना चाहिए । इस प्रकार आँस के रोग में जल्द लाभ होता है ।

बूढ़े लोग या जिनका स्वास्थ्य खराब हो वे लम्बा उपवास न करें । फलाहार या शाकाहार भी लम्बा और तकलीफ देने वाला न हो । जिनका हृदय दुर्बल हो उनको भी सावधान रहना चाहिए और उपवास या फलाहार से बचना चाहिए । हृदयरोगी को गरम जल से आँस नहीं धोना चाहिये ।

ग्लाइकोमा

अधिक पनीला हिस्सा इकट्ठा होने के कारण आँस के

तेले में तनाव होता है इससे आँखें सूख हो जाती हैं।

इसकी पहचान यह है कि रात के समय दूर की चीजों पर रंगीन छल्ले दिखाई पड़ते हैं। गाल भूकुटी, (भौं) और कनपटी में दर्द होता है जैसे-जैसे हालत बिगड़ती है दृष्टि शक्ति कमजोर होती जाती है। अगर जल्द ही इलाज न किया जाय तो अन्त में आदमी अंधा हो जाता है। डाक्टर लोग खराब रोशनी में काम करने और आँख पर धोर पड़ने के कारण इस रोग की उत्पत्ति मानते हैं।

शरीर में जहरीला मादा इकट्ठा होने से यह होता है। यह जहर गलत रहन सहन के कारण पैदा होता है। डाक्टर लोग इसका आपरेशन करते हैं। जिससे पनीला अंश निकल जाय। आपरेशन से भी लाभ सन्तोषजनक नहीं होता। कभी-कभी आपरेशन फेल हो जाता है। यह पहले बताया गया है कि जलीय अंश आँख में अधिक आ जाने से ग्लाइकोमा होता है अगर शरीर में जलीय अंश बढ़ता है तो यह समझा जाता है कि शरीर की सफाई की क्रिया ठीक नहीं हो रही है। जहर निकालने वाले अंग अपना काम नहीं कर रहे हैं। आँख में भी जलीय अंश इसी कारण अधिक हो जाता है कि सफाई करने वाले अंग ठीक काम नहीं करते हैं। डाक्टरों ने जो कारण बताये हैं वे भी सही हैं वे स्थानीय हैं परन्तु असल कारण तो वही है जो ऊपर लिखा गया है। अधिक परिश्रम, गिरा हुआ स्वास्थ्य आदि भी इसके कारण हो सकते हैं।

मोतियाबिन्द के समान ही इसका इलाज और पथ्य होना चाहिए। अगर यह रोग नया हो तो अच्छा हो जाता है परन्तु यदि पुराना हो गया है और रोग ऐसा बढ़ गया है कि उस पर इन उपायों का कुछ असर नहीं होता तो

यह असाध्य है। हाँ, इतना अवश्य होगा कि स्वास्थ्य ठीक हो जायगा और तकलीफ कम रहेगी और रोग अधि नहीं बढ़ेगा।

समूची आँख में होनेवाले रोगों का इलाज

आँख उठने के इलाज में जानने लायक बातें

आँख के जो ७६ प्रकार के रोग बताये गये हैं उन सब में भयानक और आमतौर से होनेवाला रोग अभिष्यन्त या आँख उठना है। इसके बारे में बहुत सी जानकारी के बातें पहले लिखी जा चुकी हैं उनको ध्यान में रखते हुए इलाज करना चाहिए। पहली बात यह ध्यान में रखनी कि आँख उठते ही कोई दवा न डाली जाय। जब उसमें दोष पच जायें तब यदि आवश्यकता हो तब कोई दवा डालनी चाहिए। दोषों के पचने के लक्षण आदि के विषय में पहले लिखा जा चुका है।

आँख उठने का रोग प्रायः कफ के कारण होता है इसी बात को हम यों भी कह सकते हैं कि जब शरीर में स्टार्च बहुत ज्यादा इकट्ठा हो जाता है। तो स्टार्च प्वायन (Starch poison) के कारण आँख उठा करती है। इसलिये इस रोग में उपवास करना सब से अच्छी दवा है। यदि उपवास न किया जाय तो मूँग का पानी देना चाहिये और उपवास के बाद मूँग की दाल और पुराना घायल। आयुर्वेद में लिखा है—

पट सप्ततिलोचनजा विकारास्तेषामभिष्यन्द समुद्भवानाम् ।
श्लेष्माश्रयत्वादिह लघन प्राक्प्रशस्यते मुद्गरसौर्दन च ।

इसका अर्थ ऊपर समझाया जा चुका है।

जो लोग आँखों में कोई अंजन नहीं लगाते, मुँह में

हृद्द तेल की कुल्ली नहीं लेते और न तो नस्य लेते हैं इन्हीं को अक्सर कफ कुपित होने के कारण आँख के सभी रोग हो सकते हैं और होते हैं।

नाक से फड़वा तेल, पडविन्दु का तेल या ऐसा ही कोई तेल खूब जोर से सुँघते हैं ताकि गले तक चला जाय इससे कफ बहुत निकलता है। इसी को नस्य लेना कहते हैं। तन्वाकू को सुँघनी को नस्य नहीं कहते। यह तो हानिकारी चीज है।

आँख उठने में सेंक, आँसों में दवाई टपकाना, आँखों के ऊपर लेप करना, आँसों के चारों तरफ लेप करना, दवाइयों को आग पर गरम करके उनका रस टपकाना आदि क्रियाएँ काम में लाई जाती हैं।

आँख सेंकने की विधि—आदमी को चित्त सुलाकर और आँसों बन्द कराकर चार अंगुल की दूरी से हलका गरम दूध या गरम पानी की हलकी धार डालते हैं। इसी को सेंकना कहते हैं। यह क्रिया आँख को सभी बीमारियों में की जाती है। इससे आँस को मानपेशियों और नसों को बड़ा आराम मिलता है और नसों का तनाव कम होता है आँस सेंकने का काम दिन दिन में ही होना चाहिए और यदि रोग बहुत भयंकर हो तो रात में भी किया जा सकता है।

आश्चोतन विधि—आँख में दवाई टपकाने का नाम आश्चोतन है। रात को आँख में कोई दवाई नहीं टपकानी चाहिए। यदि आँख ठढक से उठी हो तो दवा किंचित गरम और यदि गरमी से उठी हो तो ठंडा डालनी चाहिए। इतनी गरम दवा आँस में न डाले कि आँस जल जाय।

पिएडी विधि—दवाई को चारोक पीस कर कपड़े में

लपेट कर आँख के ऊपर हलके से, विना दबाव के, बाँध देते हैं।

विहालक विधि—आँखों की पलकों को छोड़कर चारों ओर औषधियों का मोटा लेप कर देते हैं। इसी को विहालक लेप कहते हैं।

तर्पण विधि—आँख की मांसपेशियों का तनाव कम करने के लिए पहले के अध्यायों में अनेक विधियों का वर्णन किया गया है। तर्पण नामक एक आयुर्वेदीय विधि इस काम के लिए बड़ी उपयोगी है। प्राचीन काल में इस विधि से आँख अच्छी करने में बहुत काम लिया जाता था। तर्पण शब्द का अर्थ है भरना, पूर्ण करना। आयुर्वेदक मत से नीचे लिखे रोगों में तर्पण कराया जाता है।

तान्यत्यति विशुष्क च यमक्ष चातिदारुणम्।

शीर्षापक्ष्माविल जिम्हं रोगक्लिष्टच यद्भृशम्।

तदक्षि तर्पणादेव लभेतोर्नात्र सशयम्।

अर्थात्—जिनको अंधेरी आती हो, आँखें अत्यन्त सूखी रहती हों, रुद्ध रहती हों, अत्यन्त कड़ी पड़ गई हों, और पलकें अथवा बगैनियाँ गलकर गिर पड़ी हों, आँखें मैनी रहती हों तथा टेढ़ी हो गई हो या देखने में जड़ हो गई हों, तथा रोग के कारण बहुत क्लेशित हों ये सब आँख के रोग तर्पण से अच्छे होते हैं।

दूसरे आचार्य निम्नरोगों में तर्पण करने की आह्वान देते हैं।

जो आँखें विलकुल सूखी हों, गँटली रहती हों, आँखों की पलकें झड़ रही हों, आँखों के खोलने और बंद करने में तकलीफ होती हो तथा सिरोत्पात, तिमिर, अर्जुन,

अभिष्यन्द, अधिमन्थ, शुष्क अक्षिपाक, शोथ आदि

रोगों में तर्पण करना चाहिए ।

✓ तर्पण की विधि—वमन विरेचन आदि से शरीर को शुद्ध करके दोषों को बाहर निकाल कर, शिरोविरेचन और नस्य आदि से सिर में स्थिर दोषों को निकालकर भोजन पच जाने के बाद दोपहर के पहले या दोपहर के बाद तर्पण करना चाहिए । ✓

जहाँ हवा, धूप, धूल न हो ऐसी साफ जगह में रोगी को सीधा उतान सुलाकर उरद का आटा गूँदकर (सानकर) आँख के चारों ओर मेंड़ सी बना देना चाहिए । वह मेंड़ ऐसी बनी होनी चाहिए जो चारों ओर बराबर हो किसी ओर ऊँची किसी ओर नीची न हो और न तो उसमें किसी ओर कोई छेद हो ।

✓ फिर आँखों की पलक बन्द करके उस उरद को दिवाल से घिरे गड्ढे में मामूली गरम घी का माँड (ऊपर का पतला घी) भर दे । या दूध हलका कुनकुना भर दे या गरम जल और घी मिलाकर भर दे या केवल हलका गरम जल ही भर दे । इसी भरने की विधि को तर्पण कहते हैं । यदि स्वस्थ मनुष्य के नेत्रों में तर्पण करना हो तो जितनी देर ५०० बार दीर्घ अक्षर के उच्चारण में लगे उतनी देर आँख के ऊपर भरी हुई चीज रखनी चाहिए और फिर उसे सिर धारें या दाहिने टेढा करके गिरा देना चाहिए । दीर्घ अक्षर के एक बार उच्चारण करने में जो समय लगता है उसे मात्रा कहते हैं । कफ के रोग में ६०० मात्रा, पित्त के रोग में ८०० मात्रा और वायु के रोग में १००० मात्रा तक रहने देना चाहिए । ✓

आँख के अनेक स्थानों में अनेक रोग होते हैं । पुराने आचार्यों का कहना है कि आँख की सधियों के रोग में

३०० मात्रा, वर्त्म रोग में १०० मात्रा, शुक्ल मण्डल के रोग में ५०० मात्रा और कृष्ण मण्डल के रोग में ७०० मात्रा और दृष्टि के रोग में १००० या ८०० मात्रा तक स्नेह रस कर अपांग (आँख के कोने) की ओर से निकाल देना चाहिए ।

१०० बार दीर्घ अक्षर के उच्चारण में लगभग १ मिनट लगता है । इसी हिसाब से सर्वत्र तर्पण का समय निकाल लेना चाहिए ।

तर्पण में अधिकतर आँखों में घी ऊपर लिखी विधि से भरा जाता है । दूध और गरम जल आदि केवल आँख सँकने के अभिप्राय से ही भरते हैं । वैद्य अपने विचार से जो उचित समझता है वही आँख में भरता है । भावप्रकार का मत है कि तर्पण के लिए दूध, घी या केवल जल जो कुछ भी भरना हो भरकर धीरे धीरे आँख को मलकाना भी चाहिए जिसमें कुछ आँख के भीतर भी चला जाय ।

यदि आँखों में थोड़े दोष हों तो एक ही दिन तर्पण करना चाहिए यदि मध्य या औसत दर्जे के दोष हों तो तीन दिन और यदि अधिक दोष हों तो ५ दिनों तक तर्पण करना चाहिए । किसी किमी रोग में धार-धार तर्पण करने को लिखा है उन रोगों में वैसा ही करना चाहिए ।

स्नेह गिरा कर मुने जौ के छबटन से चिकनाई दूर कर देनी चाहिए । और यथायोग्य धूमपान करा कर कफ को दूर कर देना चाहिए ।

यदि तर्पण ठीक से होता है तो आँखों में हलकापन और उजलापन मालूम होता है, आँखों का रंग निर्मल (जैसा होना चाहिए वैसा) हो जाता है । रोग दूर होता है और आँखों के खोलने और धन्द करने में हलका

पन मालूम होता है, ठीक नींद आती है और समय पर आदमी उठ भो जाता है।

यदि आँखें अधिक रुप्त हो जाती हैं तो ये लक्षण होते हैं—आँखें भारी मैली और चिकनी हो जाती हैं, उनमें खुजली चलती है और आँसू और कीचड़ बहुत आते हैं और दोष उत्तेजित हो जाते हैं।

यदि नेत्र हीनतर्पित हों तो ये लक्षण होते हैं—आँखें रूखी, मैली और लाल हों, व्याधि घटे नहीं किन्तु बढ़ जाय, और रूप देखने में आँख असमर्थ हो जाय। अति तर्पित में रुक्त क्रिया करना चाहिए और हीन तर्पित में स्निग्ध धूम, नस्य अजन आदि का उपयोग करना चाहिए।

मेघ के दिनों में, अत्यन्त गर्मों में, अत्यन्त शीत काल में, चिन्ता, भ्रम और आँसू के उपद्रव के बढ़ने के समय तर्पण नहीं करना चाहिए।

यह तर्पण क्रिया किसी होशियार वैद्य को देख-रेख में करना चाहिए।

आँख उठने का इलाज

घात के कारण आँख उठने का इलाज—(१) रेंड की छाल, पत्ते और जड़ को दूध में पका कर उसी दूध से गरम गरम सेंक करने से वायु के कारण उठी हुई आँख में आराम मिलता है।

(२) नीम की पत्ती और लोघ पानी में पीस कर गरम कर ले। जरा-जरा गरम रहने पर आँखों में टपकाने से घात और रक्त, पित्त के कारण उठी हुई आँख अच्छी होती है।

पित्त से उठी हुई आँख का इलाज—(१) चन्दन, नीम

की पत्ती, मुलहठी, देवदारु, सेंधा नमक इनको पीस कर शहद मिलाकर सेंक की विधि से सेंक करना चाहिए।

(२) ऊपर लिखी नम्यर (२) की दवा इस रोग में आँख में टपकाना चाहिए।

(३) चन्दन, अनन्तमूल और मजीठ सब को बारीक पीस कर आँखों के चारों तरफ मोटा लेप करने से पित्त से उठी हुई आँख में लाभ होता है।

(४) चन्दन, मुलहठी, लोध, चमेली की पत्ती, सोना गेरू इनको बारीक पीस कर आँखों के चारों तरफ लेप लगाने से आँखों की जलन, ललाई गड़ना, किरकिराहट, आदि दूर होते हैं।

कफ के कारण आँख उठने का इलाज—कफ से उठी आँख के इलाज में उपवास करना, हलके हलके सेंकना, तेज दवाओं का नश्य जिसमें कफ निकल जाय और तीव्र रस वाली चीजों का भोजन जैसे परवल आदि पध्य हैं। रुक्त और कड़वे रस वाली औषधियों से विरेचन देकर मल निकाल देना भी जरूरी है।

(१) सेंधा नमक, घी में भुनी हुई लोध, काँजी (सौवीर) में पीस कर कपड़े में बाँध कर आँखों में टपकाना चाहिए। इससे आँखों की खुजली, दाह और पीड़ा शान्त होती है।

(२) सहिजन के पत्ते पीस कर आँखों पर दलके से बाँधने से कफ से उठी आँख आराम होती है।

(३) सोंठ और गेरू का लेप आँखों के चारों तरफ करने से कफ से उठी हुई आँख में आराम मिलता है।

घात, पित्त और कफ के अधिमन्थ में भी क्रमशः यही

पाय करने चाहिए जो ऊपर बताए गये हैं ।

रक्तज अभिष्यन्द—(१) त्रिफला, लोध, मुलहठी, मिश्री, नागरमोथा ठंडे जल में पीस कर पोटली बनाकर आँखों पर फेरना चाहिए ।

(२) स्त्री का दूध आँखों में डालने से रक्त पित्त प्रवधा वायु से उत्पन्न आँख की पीड़ा शान्त होती है ।

(३) दूध और घी मिलाकर डालने से भी आँखों में लाभ होता है ।

(४) मिश्री और त्रिफले का चूर्ण पानी में पीस कर अका रस आँखों में टपकाने से लाभ होता है ।

(५) अरुसा, हरे, नीम की अतर छाल, आँधला, नागरमोथा इनका काढ़ा बनाकर पीने से आँख की ललाई और साव दूर होते हैं और आँख की ज्योति बढ़ती है ।

(६) त्रिफले के काढ़े में जरा सा अफीम डालकर आँखों में टपकाने से हर तरह की उठी आँख में लाभ होता है ।

अधिमन्थ की चिकित्सा—अधिमन्थ में ललाट में फस्त रोलकर थोड़ा रक्त निकालने की जरूरत पड़ती है । यह काम किसी होशियार शस्त्र चिकित्सक द्वारा करना चाहिए । आँख उठने के जो इलाज बताए गये हैं वे सभी अधिमन्थ में भी उपकारी होते हैं । दोषों का विचार करके उनका उपयोग करना चाहिए ।

अथतोवात चिकित्सा—(१) मुलहठी गुडु च, त्रिफला और दारुहल्दी का काढ़ा पीना सभी तरह के आँख के रोगों में उपकारी है ।

(२) दारुहल्दी का गाढ़ा गाढ़ा रस शहद मिलाकर आँखों में डालने से लाभ होता है ।

(३) गुडु च और त्रिफले का काढ़ा घनाकर उस शहद और पीपर का चूर्ण मिलाकर पीने से लाभ होता है।

(४) मुलहठी, गेरू, सेंधा नमक, दाकहल्दी घरा भाग लेकर पानी में पीस कर और शहद मिलाकर आँ के चारों ओर बाहर लेप करने से आँख की सब तरह पीड़ा शान्त होती है।

(५) सप्तामृत लौह खिलाने से लाभ होता है। नुसत इसी अध्याय में पृष्ठ १३६ में लिखा है।

(६) नीम की छाल, गूलर की छाल, रेंड की का शहद और चन्दन पीस कर आँखों पर हलके से बाँध से वात, पित्त और कफ के रोग नष्ट होते हैं।

नोट—आँखों पर बाँधने वाली चीजों का रूप उल्लेख है। यहाँ सावधानी से काम लेने की जरूरत है आँख इतने जोर से न बाँध दी जाय कि फूट जाय तफलीफ हो। बाँधने का मतलब सिर्फ इतना ही है जिस दवा आँख पर रुकी रहे गिरे नहीं दबा देर तक न बाँधना चाहिए क्योंकि उठी आँख का पानी आदि रु जाने से नुकसान होता है। यदि आँख उठी न हो ता दे तक बाँध सकते हैं।

सशोथ अक्षिपाक चिकित्सा—इसमें जोक लगाकर आँखों का खून और मवाद निकलवा देना अच्छा होता है। यह काम किसी होशियार आदमी से कराना चाहिए ललाट पर फस्त खोलवाना भी अच्छा है। फिर विरेच देकर शरीर शुद्ध कर लेना चाहिए अथवा तीन चार दि का उपवास कराकर एनिमा देना चाहिए और भाजन सुधार की ओर ध्यान देना चाहिए। फूली को दूर करने के लिए जो सेंक लेप आदि बताये गये हैं उनका उपयोग

ना चाहिए ।

त्रिफला, परवल के पत्ते, नीम की छाल इनका काढ़ा कर उसमें थोड़ा शुद्ध गूगुल मिलाकर पीना चाहिए ।

वातपर्यय चिकित्सा—इसमें सबसे पहले भोजन-सुधार और ध्यान देना चाहिए । फलाहार और दूध पीना बड़ा है । घी पिलाने से भी लाभ होता है । जरा-जरा म दूध में सेंधा नमक डालकर आँखों में डालना हित दी है । वात के कारण उठी हुई आँख में जो उपाय बताए हैं वे सब इस रोग में भी करने चाहिए ।

शुष्काक्षि-पाक चिकित्सा—इसमें तर्पण विधि से घी तर्पण करना चाहिए । घी पिलाना चाहिए और आँखों लगाना चाहिए ।

(१) सेंधा नमक, दारुहलदी, सोंठ, बिजौरा नीवृ के रस में घी मिलाकर आँखों में डालना चाहिए ।

अम्लाध्युपित चिकित्सा—इसमें बारबार दस्त कराना हिए और घी पिलाना चाहिए और शीतल उपचार ना चाहिए । बेल और त्रिफले का काढ़ा घी मिलाकर जाना चाहिए या केवल पुराना घी पिलाना चाहिए । त के कारण उठी आँख के जो इलाज बताये गये हैं वे काम में लाये जा सकते हैं लेकिन इस रोग में खुन फलवाना मना है ।

सिराहर्ष और सिरोट्यात चिकित्सा—ये दोनों रोग के कारण उत्पन्न होते हैं । इन दोनों का इलाज भी त्रि-करीब एक सा होता है । इसमें शरीर को चिकना लेने के लिए घी पिलाना चाहिए और फस्त खोलवाकर निकलवा देना चाहिए । सिराहर्ष की चिकित्सा में सब उपाय करने चाहिए जो पित्त के कारण उठी हुई

आँख में घताये गये हैं। मधु और राव का अंजन लगाना लाभदायक है। स्त्री का दूध सेंधा नमक और राव का अंजन लगाना चाहिए या कासीस का अंजन शहद मिलाकर लगाना चाहिए। घी और शहद का अंजन सिरोत्पात रोग में करना चाहिए। सेंधा नमक कासीस और स्त्री के दूध का अंजन सिरोत्पात के लिए उत्तम है।

भीमसेनी कपूर बनाने की विधि—कपूर आठ तांभा, छोटी इलायची दा तोला, सफेद चन्दन, समुद्रफेनी, निर्मली रसाजन, नागरमोथा प्रत्येक एक-एक तोला, सब को गाय के दूध के साथ बहुत धीरे-धीरे पीसकर लौरी में घना ले जैसे गेहूँ का आटा सानकर बनाया जाता है। उसे किसी बर्तन में रखकर उसे किसी बर्तन से ढककर सन्धियों को घन्द कर दे और भिगोया हुआ कपड़ा ऊपर वाले बरतन पर रख दे ताकी ऊपर का बरतन ठंडा रहे। और नीचे वाले बरतन के नीचे दिये की लौ जलावे। उस दीपक की बत्ती एक अंगुल तक मोटा रह सकती है। इस प्रकार एक पहर तक आँच दे और ध्यान इस बात के रखे कि सन्धियों से धुआँ न निकले। इस प्रकार कपूर छड़कर ऊपर वाले बरतन की पेंदी में चिपक जावेगा और उसका रंग सफेद धीरे के समान स्वच्छ होगा। जब बरतन ठंडा हो जाय तो कपूर को खुरचकर रम ले। यही भीमसेनी कपूर है और इसी को आँख की भीमारियों में इस्तेमाल करना चाहिए।

आँख उठना

डाक्टर रोगाणु के कारण आँख उठना मानते हैं। शरीर में जब कफ का मादा बढ़ जाता है तब आँख उठती

इसलिए उपवास आवश्यक होता है। शरीर में स्टार्च की अधिकता होने से भी यह रोग होता है। कफ का अभाव गले और नाक की मिल्लियों पर जिस प्रकार जलद पड़ता है उसी प्रकार आँख की मिल्ली पर भी पड़ता है और उसमें प्रदाह उत्पन्न कर देता है। इसका इलाज आँख में मलहम और लोशन डालना ही नहीं है। स्टार्च वाले पदार्थ और चीनी आदि खाने से कफ बढ़ता है मिठाई, चीनी, घी, आलू हलवा, मैदा, अधिक गोश्त, और प्रोटीन वाले भोजन आदि अधिक खाने से कफ बढ़ता है और आँख उठ आती है। डाक्टर लोग आँख आने में हलवा खिलाते हैं इसी भोजन के कारण आँख जल्दी अच्छी नहीं होती बल्कि कभी कभी हमेशा के लिए खराब हो जाती है।

इसका इलाज शरीर को सफाई है। शुरू में ३ दिन का उपवास, उसके बाद ताजे फल या सन्तरे, अंगूर, सेब, नासपाती आदि खाय और कुछ नहीं। यदि उपवास न किया जा सके तो उपरोक्त फल को खाकर रहा जाय। १५ दिनों तक फलाहार किया जा सकता है आँख की बीमारी के जोर के अनुसार। मोतियाबिन्द के इलाज में लिखे अनुसार भोजन और आहार लेवे।

प्रातः फाल ताजे फल। दोपहर को फल और दो तीन तरह की उबली तरकारियाँ अधिक, मक्खन, मठा, थोड़ी खजूर और मुन्नका।

कुनकुने पानी से एनिमा ले उपवास में भी और फलाहार में भी। बाहर घूमना, हल्की फसरत जैसे टहलना आदि भी आवश्यक है।

आँख बन्द करके गरम जल या सेंधा नमक के

इलके घोल से घोवे। सूरज की किरण पलक वदर
लगाने से भी लाभ होता है।

१० १५ मिनट, पार्मिंग करे, आँख को विश्राम दे
चनाव कम करे। पढ़ना लिखना बन्द रखे। लालटेन
विजली की रोशनी में न देरे। कमजोर और घुड़े लोगों
को उपवास न करावे।

कृष्णमण्डल के रोगों की चिकित्सा

मधुरण शुक्र का इलाज—घाववाली फूली का यह
संस्कृत नाम है। इस रोग में जोंक लगाकर यदि सिर से
और आँखों से थोड़ा सा खून निकाल दिया जाय तो
चिकित्सा करने में महूलियत हो जाती है। सेंपा नमक
और निशोथ के काढ़े से तीन बार घी पकावे और इससे
पिलाकर फौरन फस्त खुलवा दे। फस्त खुलवाने और रक्त
निकलवाने का काम बड़े जोखिम का है। इसलिए यह सब
काम बड़े होशियार और जानकर आदमी से करवाना
चाहिए। अब स अच्छा यह होता है कि भोजन-मुषार
और शरीर शुद्धि की ओर ब्यादा ध्यान दिया जाय जिसमें
शरीर का जह्र निकल जाय तो घाव अपने आप अच्छा
हो जायगा। शरीर शुद्धि के लिए एनिमा लेना चाहिए।

(१) आँख में छी का दूध डालने से घाव वाली फूली
आराम होती है।

(२) मुलहठी, दारुहरदी, कमल के फूल, सफेद
कमल, जटामासी नागरमोथा इनको बारीक पीसकर
पोटली बना ले और छी के दूध में पोटली का भिगो दे।
इस पोटली का रस आँखों में डालने से घाव वाली फूली
आराम होती है।

(३) चन्दन, गेरू, लाही और चमेली की कली सब को बराबर-बराबर लेकर बारीक पीसकर लम्बी गोली बना ले । इस गोली को स्त्री के दूध में घिसकर आँखों में आँजने से घाववाली फूली आराम होती है ।

अत्रण शुक की चिकित्सा—इस रोग में आँख में फूली पड़ती है लेकिन घाव नहीं रहता । इस रोग में स्त्री का दूध सर्वोत्तम है यदि रोग नया हो ।

(४) चमेली की कोमल पत्ती, मुलहठी इनको बारीक पीनकर घी में भून ले और गरम पानी में या ठंडे पानी में मिलाकर आँखों में टपकावे । इससे आँख की फूली नष्ट होती है ।

नोट—आँख में जो दवा टपकाई जाती है उसे सस्कृत में आश्चोतन कहते हैं । ये वैसी ही हैं जैसे आई लोशन (Eye lotion) । रात में आँख में दवा नहीं टपकानी चाहिए ।

(२) आँवला, नीम की पत्ती, कैथ की पत्ती, मुलहठी, जौध, फत्था और तिल इनको बराबर बराबर मिलाकर काढ़ा बना ले । ठंडा होने पर इस काढ़े को आँख में डालने से आँख की फूली नष्ट होती है ।

(३) समुद्र फेन, सेंधा नमक, शखभरम, मुर्गी के अंडे का छिलका, सहिजन के बीज इनको बारीक पीसकर लम्बी गोली बना ले । इस गोली को पानी में घिसकर आँखों में आँजने से फूली नष्ट होती है ।

(४) घरगद का दूध और कपूर एक में घिसकर आँखों में आँजने से दो महीने की फूली फट जाती है ।

(५) पीपर, वायबिडंग, मुलहठी, सेंधा नमक, सोंठ, इनको पीसकर काली तिल का तेल और बकरी का

मिलाकर तेल पकाने की विधि से तेल पकावे। इसमें
की नास लेने से, तिमिर, फूली, सिर के रोग, आँसु
रोग, पलकों के रोग और पाकात्यय नष्ट होते हैं।

पाकात्यय चिकित्सा—कमल के फूल के साथ गांध
दूध पकाकर वह दूध आँसु में डालने से आँसु की ललाई,
वेदना और आँसु बहना और पाकात्यय रोग आस
होते हैं।

अजकजात चिकित्सा—यह रोग प्राय असाध्य हाव
है। यदि रोग साध्य हो तो इलाज करना चाहिए करना
छोड़ देना चाहिए। इसमें फस्त खोलवाना, निशोय, क
जुलाब देना, वात नाशक औषधियों से तैयार किया हुआ
धी पीने, खाने और आँखों में लगाने के लिए इस्तेमाल
करना चाहिए।

शुक्ल भाग के रोगों का इलाज

(१) पीपर, त्रिफला, लाही, लोहे की मस, सेंपा
नमक इनको भँगरैया के रस में बारीक पीस ले और यकी
बना ले। इसको पानी में घिसकर आँखों में लगाने से अर्भ,
तिमिर, फाच, खुजली, फूली, अर्जुन, अचका आदि आँसु
के रोग नष्ट होते हैं।

(२) पित्त के अभिप्यन्द (आँसु उठने) का जो
इलाज है वह सब शुक्ल भाग के रोगों को दूर करने के
लिए करना चाहिए।

बलास और पित्त रोग—इसमें रक्त निष्कलना देना
चाहिए और कफ के अभिप्यन्द को दूर करने वाले जो
उपाय हैं वे सब काम में लाने चाहिए।

अर्जुन रोग—(१) फायफल, सोंठ, पीपरि, गिर्ष,

विजौरा की जड़ और रसौत का अजन अर्जुन रोग को नष्ट करता है।

(२) मिश्री, दही का तोड़ और शहद मिलाकर आँखों में टपकाने से अर्जुन रोग नष्ट होता है।

(३) सेंधा नमक और निर्मली पीसकर अजन करने से अर्जुन रोग नष्ट होता है।

सन्धिगत रोगों का इलाज

पूयालस चिकित्सा—इसमें शिरा भेद (फस्त खोलना) फरके लेप आदि करना चाहिए। पुलटिस (उपनाह) लगाना चाहिए आँख पकने का जो इलाज है वही यहाँ भी करना चाहिए। यह सब क्रियाएँ शस्त्र चिकित्सक से ही करानी चाहिए।

(१) सेंधा नमक और कासीम को अदरक के रस में घोंटकर गोली बनाने और छाया में सुखाकर रख ले। पानी के साथ घिसकर इसका अजन करने से पूयालस रोग आराम होता है।

उपनाह और अलजी चिकित्सा—इसकी शस्त्र चिकित्सा होती है। औषधियों से लाभ हो या न हो। फिर भी भोजन-सुधार, उपवाम, शरीर शोधन आदि क्रियाओं से उपकार अदृश्य होगा।

स्नाय—सभी तरह के स्नाय में त्रिफला खाना और उसी के जल से आँख धोना लाभदायक होता है। सूर्य चिकित्सा द्वारा बड़ा उपकार होते देखा है।

(२) हरद के धीज की गिरी ३ भाग, बहेड़ा के धीज की गिरी २ भाग, आँवले के धीज की गिरी १ भाग लेकर पीस कर गोली बना ले। इसको पानी के साथ घिस

अंजन लगाने से आँखा का साथ रुकता है ।

(३) जामुन की गुठली, आम की गुठली और कपा का फल तीनों का काढ़ा बनाकर उसमें रसौत घोल ६ आँखों में आँजने से पानी आदि बहना बन्द होता है ।

पर्वणी चिकित्सा—इस फुड़िया का इलाज भी श द्वारा ही होता है । सेधा नमक और मधु लगाने से ला होता है । उपवास आदि से इसमें भी लाभ हो सम्भव है ।

जतुमन्थि चिकित्सा—जय यह फूट जाय तब त्रिफला सेधा नमक, कासीस और रसाजन का लेप करना चाहिए

वर्त्म (पलक) के रोगों की चिकित्सा

उत्सगिनी, यहल, कर्दमवर्त्म, श्याव वर्त्म, अर्शवर्त्म, क्लिष्ट, पोथकी, कुम्भी या कुम्भिनी और शर्करा इन रोगों को सुरचने की जरूरत पड़ती है । यह सुरचने का काम आजकल के डाक्टर लोग शस्त्र द्वारा करते हैं किन्तु आयुर्वेद के चिकित्सक शस्त्र के अलावा इनको दवाइयों में भी सुरच डालते हैं और इन सुरचने वाली दवाइयों को लेखन कहते हैं । लेखन शब्द का अर्थ सुरचना और सुरचने वाली दवाई दोनों होता है । शर्करा, पोथकी और अर्शवर्त्म ये सब रोहे के भेद हैं । इनको देहात की औरतें घड़ी रूखी के साथ सुरच देती हैं और मामूली अंजनों से अच्छा फर लेती हैं जिनको अच्छा करने में बड़-बड़े डाक्टरों को साल-छ महीने लग जाते हैं । कभी-कभी डाक्टरों से राग अच्छा भी नहीं होता ।

श्लेष्मोपनाह, लगणु, घिस, कृमि मन्थि और अंजननामिका इनको पीरने की जरूरत पड़ती है । पहले

कोशिश करनी चाहिए दवाइयों से फोड़ने की, जब न फूटे तो शस्त्र से चिरवा देना चाहिए।

अंजन नामिक (विलनी) चिकित्सा—इसको हलके हलके सेंक कर पका कर फोड़ देना चाहिए और दवा कर मवाद निकाल देना चाहिए और मैनसिल, इलाइची, लुआर और सेधा नमक पीस कर शहद म मिला कर लेप कर देना चाहिए।

यदि विलनी न जाती हो ता जोंक लगवा कर खून निकलवा देना चाहिए और तब इलाज करना चाहिए। रसौत, सोंठ, पीपर और मिर्च को पास कर गोली बना ले इसका लेप करने से खुजली चाली ओर पका हुई अंजन नामिका आराम हो जाती है।

विलनी जब निकलने लगे तभी अगुनी को हथेली पर घिस घिस कर सेंकना चाहिए।

भोजन सुधार और आँसों को विश्राम देने से इसमें भी लाभ होता है।

लगण चिकित्सा—गोलोचन, तूतीया, अथवा पीपर का लेप लगण के फूट जाने के बाद लगाना चाहिए।

अगर पलकें ऋह गई हों तो तार वार घी लगाना चाहिए।

विस प्रन्थि—इसमें छोटे-छोटे छेद हो जाते हैं उनको सेंक कर छेदों को आराम कर लेना चाहिए। अगर पलक पक गई हों तो घीर कर सेधा नमक लगाना चाहिए ताकि सब दूषित खून निकल जाय।

क्लिन्नवर्त्म की चिकित्सा—रमौत, सर्जरस (धूप), घमेली का फूल, मैनसिल, समुद्रपेन, मधा नमक, सोना-गेरू, सफेद मिर्च इनका बराबर-बराबर लेकर शहद

साथ अंजन-करने से पलकों का चिपचिपा रहना और खुजली नष्ट होती है और धरौनियाँ फिर से उग आती हैं।

पित्त रोग चिकित्सा—पलक को खुरच कर बार-बार खून निकलवाना चाहिए और रागी को धार धार जुला देखा या और तरकीबों से पेट साफ करना चाहिए। पहली पीलाकर उसके शरीर की रूचता दूर करके कै करना चाहिए।

तूतिया ४ तोला, सफेद मिर्च ८० तो० और १२० तोल काजी सद्य को एक में पीस कर तबि के घर्तन में रखे इसका अंजन करने से बहुत वर्षों का पुराना पित्त आराम होता है और खुजली और शोथ नष्ट हो जाते हैं।

पक्ष्म रोगों की चिकित्सा

कासीस का चूर्ण तुलसी की पत्ती के रस में भिगोकर दस दिन तक ताँबे के घर्तन में रखे। इसका लेप करने से धरौनियाँ फिर आजाती हैं। अगर किसी उपाय से धरौनियों का रोग न जाता हो तो होशियारी के साथ धरौनियों को दगवा देना चाहिए। यह काम बहुत ही होशियार और लक्ष्मण के इलाज करने वाले से कराना चाहिए करना धरौनियों के घटले अगर आँख दाग दी गई तो आँख फूट जायेगा। जहाँ जहाँ शस्त्र या आग से दागने का काम पड़े वहाँ लोगों से कराना चाहिए जो उसे करते हों। अनाड़ी आदमी से कराने में हमेशा नुकसान होता है।

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

केराटिटिस—कार्निथा के प्रदाह को केराटिटिस करते हैं इरिटिस और केराटिटिस एक ही तरह के रोग हैं। का इलाज भी एक सा है। शरीर में जहर इकट्ठा

होने के कारण ये होते हैं। ३ से ६ दिन का उपवास करे और सन्तरे के रस ले। भोजन वैसा हो जैसा मोतियाबिन्द के लिए लिखा है।

अलसर आफ दि कार्निया—(कार्निया का घाव) शरीर में जहर इकट्ठा होने के कारण होता है। उपाय इरिटिस जैसा।

ट्रैकोमा—पोपण की कमी, अस्वास्थ्य कर आदते और रहन सहन के कारण यह होता है। लम्बा उपवास, छोटे-छोटे कई उपवास फल तरकारियाँ आदि जैसा मोतियाबिन्द के इलाज में लिखा है उपयोग में लाना चाहिए।

नेत्र रोगों पर कुछ फुटकर औपधियों सलाह

(१) आघ सेर उत्तम सीसा (lead) लेकर उमको किसी बरतन जैसे कढ़ाई में आग पर तपावे जब गल जाय तब त्रिफले के काढ़े में बुझावे इसी प्रकार १०० बार त्रिफले के काढ़े में बुझावे, ५० बार भंगरैया के रस में बुझावे। भंगरैया का रस कुचल कर निकाला हुआ होना चाहिए। ५० बार ही सोंठ के काढ़े में बुझावे, घी में ५० बार बुझावे और २५ २५ बार शहव गोमूत्र और दूध में अलग अलग बुझावे। अब यह सीसा विलकुल शुद्ध हो जाता है। और इसमें औपधियों का गुण आ जाता है। इसकी सलाह बनाकर सिर्फ सलाह ही आँस में फेरी जाती है किसी सुरमे की तरूरत नहीं रहती। इससे आँस से पानी बन्द होता है और कम हुई आँस की राशनी ३

जाती है। इसके नित्य फेरते रहने में आँखें नहीं दुखती।

नोट—सीसा गलाकर पानी में डालने में उछलता है और छिटक कर बदन और आँख पर भी चिपक जा सकता है। इसलिए होशियारी से धुमाना चाहिए। काड़ा घुमाई जाने वाली अन्य चीजें किमी हँडिया आदि में रख कर ऊपर से टक्कन रख देना चाहिए। उस ढक्कन में सुराख रहे और उमी सुराख से सीसा गिराया जाय। इस प्रकार वह उछल कर ढक्कन की पेंदी तक रह जायगा बाहर नहीं निकलेगा और न नुकसान ही होगा।

(२) धरगद का दूध कपड़े से छान कर आँख में डालने से बठी आँखों में लाभ होता है।

(३) धीकुवार के रस में जरा सी अफीम घोल कर आँख में डालने से बठी आँख में आराम मिलता है।

(४) जिस समय मोतियाबिन्द शुरू हुआ हो उसी समय से निर्मली क बीज शहद में घिस कर आँखों में आजने से रोग बढ़ने नहीं पाता और नष्ट हो जाता है।

(५) सौंफ का कपडछन चूर्ण कर के उसी क धरावर मँगरा शक्कर मिलाकर रख ले। यह चूर्ण प्रति दिन ६ मारो रात को खाते रहने से चिन्दगी भर आँखों की रोशनी नहीं निगड़ती।

(६) खी के दूध मभीमसेनी कपूर घोंट कर प्रति दिन आँखों में आजने से मोतियाबिन्द दूर होता है।

(७) एक हिकमत की किनाय में लिखा है कि मातियाबिन्द के रोगी को दूध और मछला हानिकर होते हैं। कारण स्पष्ट है। मोतियाबिन्द में उपचाम की जरूरत रहती है, यदि उपचाम न किया जा मरु तो फल त्वाय। दूध और खी दोनों एक पैदा करने वाली चीजें हैं। इनके

रज्जु से आवश्यक नुकसान होगा। मांस मछली तो यों भी आँख के रोग में हानिकर होती हैं। हाँ, फलाहार के साथ थोड़ा दूध लिया जाय तो कम नुकसान करता है। मसूर की दाल और सोये का साग भी नेत्रों के लिए हानिकारी हैं।

(८) मु डी का शरबत नेत्रों की ज्योति बढ़ाता है। शरबत बनाने का नुमखा यह है—

मु डी के फूल एक सेर लेकर रात को पानी में भिगो दो। पानी छ सेर होना चाहिए। सुबह आँच पर चढाकर घीमी आँच पर काढा करो जब आधा पानी बच जाय तब उतार कर छान लो। इस पानी को कढ़ाई में चढाकर तीन सेर मिथी मिलाकर चाशनी बनाओ। दूध और पानी के छीटे मार मार कर मैल निकाल दो। जब शरबत की चाशनी तैयार हो जाय उतार लो और ठढा होने पर घोटल में रख लो। इससे दिमाग में तराबट आती है और आँखों की ज्योति बढ़ती है।

(९) सीसा (lead) शुद्ध करके कढ़ाई में पिघला लेये। जब पिघल जावे तब उसमें बसी के बराबर शुद्ध पारा डाल दे। इससे सीसा छितरा कर अलग अलग हो जायगा। फिर इन दोनों के बराबर शुद्ध सुरमा मिलाकर खूब घिस कर घिसे और सुरमा बना ले। अत से सुरमें का दसवाँ भाग भीमसेनी कपूर डाल कर घिसे। इस सुरमे को आँख में आँजने से आँख के सभी रोग नष्ट हो जाते हैं।

नोट—सीसे को गला कर ७-७ घार तेल, मठा, गाय का मूत्र, काँजी और कुन्धी के फाटे में घुमा लेने से सीसा शुद्ध हो जाता है। १ न० के नुमखे में सलाई बना

लिए सीसा शुद्ध करने के सम्वन्ध में जो हिदायतें लिखी हैं उनको ध्यान में रखना चाहिए।

(१०) समुन्दर फेन और मिथी बराबर-बराबर लेकर पीस डाले। इसको आँखों में आँजने से अर्जुन रोग नष्ट होता है। इस रोग में आँख के सफेद हिस्से में लाल दाग पैदा हो जाता है।

(११) मुडी का समूचा पौधा लेकर छाया में सुखा ले। फिर इसका चूर्ण बना ले और चूर्ण के बराबर मिर्ची मिलाकर रख ले। इममें से ६-६ मासों चूर्ण सवेरे शान्त गाय के दूध के साथ लेने से नेत्रों की ज्योति बढती है, पाप सफेद होना रुकता है और दाँत मजबूत होते हैं।

(१२) ठंडे जल में केसर को पीस कर गुहानती या बिलनी पर लेप करने से वह शान्त हो जाती है।

(१३) केसर और अफीम गुलाब जल में घिसकर आँखों की पलकों पर लेप करने से आँख की ललाई दूर होती है और उठी हुई आँख प्रायः २ दिनों में अच्छी हो जाती है। यह लेप दिन में कई बार लगाना चाहिए।

(१४) मुडी का रस आँखों में लगाने से आँखों की ज्योति बढती है।

(१५) यदि आँखों में चोट लग जाय और आँखों में सूजन आ जाय और वह लाल हो जाय तो फस्त घाल कर धोड़ा खून निकलवा देये। गुलाब जल में अठे की सफेदा और जर्दी मिलाकर आँखों पर लेप करने से दर्द थम जाता है और आँखों में नीलापन बाकी रह जाता है। फिर धनिया, संगे फिलफिल, हरताल और पोदीना इनको पानी में पीस कर आँखों पर रूपर लेप कर इममें नीलापन जाता रहेगा।

(१६) अगर आँख में कोई चीज पड़ जाय तो पॉख को हाथ से मलना नहीं चाहिए। आँख को गरम गनी से धोने से अक्सर घूल धुआँ आदि निकल जाते हैं फिर आँखों में खी का दूध डालना चाहिए। कभी-कभी आँख में पड़ी हुई चीज पलकों के भीतर घुस जाती है उसे रुई के फाड़े आदि से निकाल लेना चाहिए और मुँह की भाव से सेक दे या खी का दूध डाल दे। यदि आँख में शीशे का टुकड़ा या गेहूँ आदि के तिनके आदि पड़ जायँ और न निकलें तो आँख के अस्पताल में इस काम के लिए बने औजार से निकलवा लेना चाहिए और आँख में खी का दूध या अण्डे की सफेदी डालनी चाहिए जिसमें और कोई हानि न हो।

(१७) मस के आकार का छोटा कीड़ा कभी कभी आँख में पड़ कर बहुत तकलीफ देता है और निकलता नहीं और आँख में चिपक कर खून चूसता है। यदि ऐसा हो तो मुलतानी मिट्टी खूब महीन पीसकर कपड़े से छान ले और उभी को आँखों में भर दे जिसमें जीव उसी मिट्टी में लिपट जाय फिर एक घंटे याद तक पलकों को बन्द रखे और बाद में कपड़े या रुई से पॉख कर निकाल दे और फिर धो डाले। मुलतानी मिट्टी लाल रंग की हो तो अच्छा है।

(१८) किसी किसी को रतौधी ऐसी होती है कि किसी उपाय से जाती ही नहीं। ऐसे लोगों को दवाओं के साथ भोजन की तरफ भी ध्यान देना चाहिए। पुष्टिकर भोजन खाने से रतौधी में लाभ होता है। रतौधी के इलाज में पहले थोड़ी दवाएँ लिखी हैं वहाँ देख लेना चाहिए।

अध्याय १५

आकस्मिक रोग

आँख में चोट लगना

प्रकमर लोगों की आँखों में चोट या मद्ध लगने से आँखों में दर्द हो जाता है आँखें सूज जाती हैं और व्याकुलता होती है। इसमें नस्य, त्रेप, छोटे मारना, आँखों में दूध, घी, या ताजे जल आदि म सेंक करने से लाभ होता है इसमें चतज अधिमथ और पित्तज अधिमथ के समान चिकित्सा करनी चाहिए। चिकने, मीठे शीतल, पदार्थों को चोट लगी आँख में डालने के लिए इस्तेमाल करना चाहिए इसके लिए ताजा दूध सब से उत्तम होता है।

स्नेह, आग, घुआँ, भय, शोक के कारण भी आँखों में तकलीफ हो जाता है। कभी-कभी आँखें यों भी दर्द करने लगती हैं इसमें भी यही चिकित्सा करनी चाहिए।

तुरन्त की लगी चोट में भी ऊपर की विधि से काम लेना चाहिए। या आँख में जिन दोष के लक्षण प्रकृत हों उन्हीं दोष को शान्त करने के लिए उपाय करना चाहिए।

यदि आँख में थोड़ी चोट लगी हो तो उसे मुँह की भाव से सेंक देने से तुरन्त लाभ हो जाता है।

कभी कभी आँख में छोटे-छोटे कीड़े पड़ जाते हैं उससे आँखों में बड़ी बेचैनी होती है। आँख में पड़ी हुई चीज निकालकर उसे मुँह की भाव से सेंकने से आराम

मिल जाता है। कभी-कभी पानी में आँस डुबाकर तारुने से भी आँस में पड़ी हुई चीज निकल जाती है। और आँख को आराम मिल जाता है।

आँस के पहले परदे में यदि चोट लग जाय तो वह साध्य है यदि दो परदों में लगे तो कष्ट साध्य और यदि आँस के तीनों परदों में चोट पहुँच गई हो तो वह असाध्य हो जाता है अर्थात् आँस फूट ही जाती है। जो आँस चोट के कारण पिचक गई हो, भीतर को घुस गई हो, इधर-उधर घूम न सकती हो, या बाहर निकल आई हो या जिसकी दृष्टि ही खत्म हो गई हो वह याप्य है अर्थात् कभी अच्छी भी हो जाय और कभी न भी हो। जिनकी दृष्टि फैल गई हो, आँस थोड़ी-लाल हो और आनतान दिखाई देने लगे वह भी याप्य है। चोट लगने के बाद आँखें अपनी जगह पर ही हो उनसे कीचड़ न आता हो और दृष्टि मारी न गई हो तो यह अच्छी हो जाती हैं।

यदि आँख का गोला अत्यन्त भीतर को घुस गया हो तो उसे बाहर उठाने का प्रयत्न करना चाहिए। इसके लिए तरकोन यह है कि नाक से साँस रोककर आँस की ओर हवा का जोर पहुँचावे। उसको बँ करावे छींक दिलवावे या जरा गले का अवरोध करे। इस प्रकार भीतर घुसा हुआ नेत्र-गोलक बाहर आ जाता है। ये तरकीबें किसी जानकार चतुर वैद्य द्वारा कराई जानी चाहिए रोगी स्वयं नहीं कर सकता।

चोट लगने से आँस का गोला चाइर भा आ जात है उसके लिए शम्भ किया करनी पड़ती है इसके अलावा वायु को जोर से बाहर निकालने और सिर पर

पानी डालने से भी कुछ काम चल जाता है अतः क्रियाओं को करना चाहिए।

कुकुरणक

आँख के रोग वाले अध्यायों में जो ७६ प्रकार के रोग कहे गये हैं उनके अलावे बच्चों की आँखों में कुकुरणक नामक रोग होता है। इसे हिन्दी में रोहा कहते हैं। रोग बच्चों को तो होता ही है यहाँ को भी हो सकता है। इसके लक्षण इस प्रकार हैं—

जब यह रोग आँखों में होता है तो पलकों के भीत छोटे छोटे दाने उभड़ आते हैं इस कारण बालक आँखों को मलता है। आँखों में खुजली होती है और नाक के सिर में खुजलाहट होता है इस कारण बालक इन रोगों से रगड़ता है सूरज की रोशनी नहीं अच्छी लगती इसलिए बालक आँख नहीं खोलता। और आँखों से पानी भी निकलता है।

इलाज

यदि रोग बहुत बढ़ गया हो तो जोक लगाया कर निकाल देना चाहिए। या रोहों को किसी अंजन या गाँजिहा के पत्तों से रगड़ कर थोड़ा खून निकाल देना चाहिए। (गाँजिहा में खिरिया सेम की पत्ती से या कुकुराई की छीड़े से रोहे फोड़ देती हैं) और उसके बाद शहद और सोंठ मिर्च और पीपर का बहुत धारीक अंजन मात्रा एक एक में मिलाकर आँखों में लगा देना चाहिए।

दूध पिलाने वाली माँ को दूधदार आहार और अधिक पालन करना चाहिए (फलाहार और दूध पर) (खे) और बच्चे को शहद में सेंधा नमक और

चिड़चिड़ा के बीज मिलाकर दूध के साथ पिलाकर कै करा दे। या केवल दूध और नमक पिलाकर कै करा दे। यदि बच्चा बड़ा हो और अन्न भी खाता हो तो होशियार चिकित्सक की राय से बच या मैनफल भोजन या दूध के साथ पिलाकर कै करा देनी चाहिए। कै कराने या जोंक लगाने के लिए अच्छे वैद्य से सलाह लेना अच्छा है।

आँख धोने के लिए जामुन आम और आमले के कोमल पत्तों का काढ़ा बनाकर उसी से आँख धोनी चाहिए। आँख धोने की विधि नेत्र-स्नान के प्रकरण में बताई जा चुकी है। गुड़ूच का काढ़ा या त्रिफले का काढ़ा लेकर उसके साथ घी पका लेना चाहिए वही घी आँख में डालना चाहिए।

चाकसू एक दवा है और पसारी के यहाँ मिलती है इसका अंजन रोहे में बहुत गुणकारक होता है।

अंजन बनाने की विधि यह—

चाकसू लाकर उसे नीम की पत्ती के साथ पानी डाल कर उबाले। जब फूल जाय तब ऊपर का छिलका निकाल डाले और सुराकर घारीक पीस कर कपड़े से छान ले। यही चाकसू का अंजन आँख में जरा ज्यादा डालना चाहिए। दिन में दो बार सुबह शाम डाले।

मैनसिल, सफेद मिर्च शल की भस्म रसोत, सेंधा नमक, गुड़ और शहद इनको खूब महीन पीस कर आँखों में अंजन करने से आँखें अच्छी हो जाती हैं रोहे नष्ट हो जाते हैं। कफ के कारण आँख उठने में जो तरकीबें की जाती हैं वे इसमें भी लाभदायक होती हैं।

आँसू में मदार का दूध पड़ना—लोग कहते हैं आँसू में मदार का दूध पड़ जाने से आँखें सज जाती हैं

फूट जाने का डर रहता है। हमने ऐसा कोई आदमी नहीं देखा जिसकी आँसू में मदार का दूध पड़ गया हो इस कारण उसका पूरा लक्षण हम नहीं लिख सकते। हाँ उसका उपचार नीचे लिख रहे हैं।

किसी की आँसू में दुर्भाग्य से यदि मदार का दूध पड़ जाय तो उसे फारन धो डाले ता की दूध सब आँसू के बाहर निकल जाय और फिर तुरन्त आँसू में घी डाल दे। पहले जो त्रिफलादि घी लिखा है यदि वह हो तो बहुत ही अच्छा, यदि वह न मिले तो सादा गाय का घी बाल दे। घी से मदार के दूध का असर मर जाता है। यदि आँसू में इसके कारण घाव हो गया हो तो पलाम का काढ़ा आँसू में डालना चाहिए। जो घाव मदार के दूध से खराब हो जाते हैं वे पलाम के पाड़े से धाने से जल अच्छे होते हैं।

✓ आँसू में चूना या तेजाब पड़ना—आँसू में कभी कभी गलती से या दुश्मनों द्वारा अनजुमा चूना या तैपाय आदि पड़ जाता है। उससे आँसू में घाव हो जाता है क्योंकि ये तीक्ष्ण और जलने वाली चीजें हैं। इनक पड़ने पर रोगी येचन हो जाता है क्योंकि जलन होती है। कभी-कभी आँसू तुरन्त फूट जाती है कभी-कभी घाव होने पर यदि घाव अच्छा न हुआ ता आँसू खराब हो जाती है या फूट जाती है।

इसमें भी पहल आँसू को धो डालना चाहिए ताकि चूना गर्द आदि मध निकल जाय फिर आँसू में घी डालना चाहिए ताकि तेजाबी अमर मिट जाय। हमने भी त्रिफलादि घा डालना अच्छा है। यदि समय पर मद् घी न मिले ता मादा घी ही डाले। यदि आँसू में घाव

जाय तो सावधानी से इलाज करना चाहिए। भोजन धार और शरीर शुद्धि की ओर ध्यान देने से घाव जल्द भरता है। जब तक घाव भर न जाय त्रिफलादि घृत खाने करे और घाव भरने के लिए इस्तेमाल करे। चूने का असर नारियल के तेल से मिट जाता है। चूना आँख पर पड़ने पर नारियल का तेल डालना चाहिए।

आँख में मिरच लगाना

यदि आँख में लाल मिर्च या काली मिर्च लग जाय तो आँख धोकर घी लगाना चाहिए।

आग से झुलसना

यदि आँख आग से झुलस जाय तो घी लगावे। शहद लगावे। अथवा ताजे दूध की पट्टी हर समय लगावे और पट्टी हटावे नहीं ताकी हवा न लगे। रेंडी का तेल भी लगाया जाता है। यदि आँख में चिनगारी पड़ जाय तो घी डाले या घीकुवार का गूदा डाले। झुलसने पर भी घीकुवार का गूदा लगाया जाता है। बार-बार खी का दूध डालने से भी लाभ हाता है।

अध्याय १६

चउमा छोड़ने के लिए चिकित्सा-क्रम

इस पुस्तक में प्राकृतिक ढंग से चिकित्सा करने की अनेक विधियों का वर्णन किया गया है। इनको पढ़कर पाठक उलफन महमूस कर सकते हैं कि इतनी विधियों को कैसे किस प्रकार चिकित्सा का

रूप से करना चाहिए। सभी सफलता होती है। ऐसा नहीं कि दो दिन आँख के इलाज में घण्ट खर्च किया दो दिन फुरसत न मिलने या भूल जाने के कारण न किरा। इस प्रकार लाभ न होगा या यदि होगा तो बहुत धीरे धीरे और इलाज करने वाला व्यक्ति यह समझ कर कि कुछ लाभ नहीं है चकता जायगा।

इस तरह से इलाज करने में तीन साधियों को चुनना पड़ता है वे हैं विश्वास, धैर्य और दृढ़ निश्चय। बिना इन तीनों के काम नहीं चलता। हिन्दुस्तान में लोगों के पास घण्ट की कमी नहीं है जरूरत इस बात की है कि दृढ़ निश्चय और विश्वास के साथ कोई काम करना चाहें। जो घण्ट हम मोने, ताश गेलने और व्यर्थ की गर ग्राजी या इधर-उधर बैठने में लगाते हैं वसी घण्ट को आँख के इलाज में लगा सकते हैं। जो लोग दपतों में काम करते हैं वे भी सुबह शाम और दोपहर के विभाज के समय इन तरफियों को कर सकते हैं।

आँख का इलाज शुरू करते समय ही परमा एउदम बन्द कर देना चाहिए। इससे अपनी चिन्त पर एक प्रकार से विश्वास होने लगता है। यदि ऐसा काम करना पड़ता हो जिसमें परमा लगाना जरूरी हो और बिना परमा लगाये काम न चले तो केवल उतनी ही देर परमा लगाना चाहिए जितनी देर जरूरी हो। अच्छा यह होता है कि परमा हलका करा लिया जाय और सिर्फ जरूरत पर लगाया जाय। परमा लगाना बन्द करने से आँखें जग अच्यी होती हैं क्योंकि उनको स्वयं अपनी शक्ति बझाने पड़ती है सहारा नहीं लेना पड़ता। परमा लगाने हुए इलाज करने में आँख अच्यी होने में देर लगती है इस

सदैव याद रखना चाहिए।

तेरह वर्ष चश्मा लगाने के बाद चश्में में ऊब कर इन तरकीबों द्वारा ही आँखों को स्वस्थ बनाने और चश्मा छोड़ने में मैं यदि सफल न हुआ होता तो शायद यह पुस्तक प्रकाश में न आती। मेरी यह हार्दिक इच्छा है कि लोग विश्वास पूर्वक इन तरकीबों को करें और आँसु के जिन रोगों को आजकल वैज्ञानिक कहे जाने वाले डाक्टर अच्छा नहीं कर सकते स्वयं आराम कर लें और जिन्दगी को सुख पूर्वक व्यतीत करें।

जितनी लगन और विश्वास के साथ इन तरकीबों को किया जाता है उतना ही अधिक लाभ होता है। दिन भर में आधे आधे घंटे के लिए तीन बार पार्मिंग, १५ मिनट के लिए दो बार सूर्य चिकित्सा और दस मिनट के लिए दो बार झूमना (Swinging) प्रातः काल ५ मिनट के लिए गरदन की कसरतें, सुबह शाम और दोपहर को मुँह धोते समय पाँच मिनट और वक्त देकर नेत्र स्नान और किसी समय फुरसत के वक्त बिना चश्मे के पढ़ना और आवश्यक उपवास और भोजन-सुधार केवल इतने ही के अभ्यास से बहुत से लोगों की आँखें एक महीने में अच्छी हो जाती हैं। पुराने रोगों में और धृद्धावस्था में यक्त अधिक देना पड़ता है परन्तु लाभ सब को होता है। मन में यह दृढ़ निश्चय कर लेना चाहिए कि जब तक आँखें ठीक न हो जायेंगी इन तरकीबों को करने में किसी प्रकार की डीलाई न करूँगा और अधिक से अधिक जितना समय हो सकेगा आँखों के सुधार के लिए रत्न करूँगा।

प्रातः काल ५-७ मिनट सर्वांगमन या शीर्षासन में देना चाहिए और दातौन कुल्जी करते समय नेत्रों पर ली

जाय तो और जल्द लाभ होता है। जो लोग नेवी नशे
 उनको कड़वे तेल की नास लेनी चाहिए या पड़विन्दु तेल
 की नास लेनी चाहिए। इसमें कुछ भी बच नहीं लगता
 एक चार रात को सोने से पहले १०-१५ मिनट पार्मिंग
 लेना चाहिए। इस तरह दिन भर में फुरसत के सम
 आधे आधे घंटे तीन चार बार बर्फ खर्च करने से और
 का सौन्दर्य बना रहता है। चश्मा और को कुरूप बना
 है, सुन्दरता को बढ़ाता नहीं।

अलग अलग रोगियों के लिए चिकित्सा क्रम अलग
 अलग होता है वह अपनी समझ से ठीक कर लेना चाहिए
 तरह-तरह के रोगियों के लिए अलग अलग चिकित्सा क
 लिखना हमारे लिए असम्भव है इसलिए इस पुस्तक
 इसके लिए प्रयत्न नहीं किया गया है। जो सज्जन अप
 लिए कुछ कठिनाई समझें वे पत्र लिख कर हमसे पू
 सकते हैं। घाय पीना बन्द कर देना चाहिए अथवा वाप
 हलकी घाय लेना चाहिए। चाँद की तरफ देखने से और
 की राशानी बढ़ती है। प्रतिदिन इसका अभ्यास कर
 चाहिए। यदि प्रतिदिन आध घंटा समय चाँद को देखने
 में खर्च किया जाय तो और खराब न हो। पलक कपकप
 हुए चाँद को और देखना चाहिए।

श्रीर प्रकाश—

ए० बी० यमा, शारदा प्रेस, नया-कटरा—प्रयाग

कृतज्ञता प्रकाश

इस पुस्तक के लिखने में मुझे नीचे लिखी पुस्तकों से सहायता मिली है। बहुतों के आधार पर पुस्तक लिखी गई है और पुस्तक के इसके लिखने के पहले शानवर्धन के लिए अच्छी मदद ली गई थी। (अपने को छोड़ कर) इन सभके लेखकों और प्रकाशकों के हम हृदय से कृतज्ञ हैं।

संस्कृत

१) चरक, (२) सुश्रुत, (३) वाग्भट्ट, (४) भावप्रसन्न, (५) शारङ्गधर, (६) योगरत्नाकर, (७) आयुर्वेद संग्रह (गिला संस्करण), (८) माधव निदान, (९) माधव निदान आतक दर्पण और मधुकोश व्याख्याएँ।

हिन्दी

०) स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियाँ (भी महेन्द्रनाथ पांडेय)।
१) फलहार चिकित्सा " "

अंग्रेजी

(1.) Perfect sight without glasses by Dr W H Bates, M D
(13) Better sight without glasses by Harry Benjamin
(14) Mind and vision by Dr R S Agrawal
(15) How to cure eye diseases without operation by Dr William Luftig, M. D
(16) Natural cure of eye defects by Dr K Sharma
(17) Your diet in health and disease by Harry Benjamin
(18) Ideal diet for health and rejuvenation by Dr L N Chaudhuri
(19) Home doctor

लेखक की अनमोल पुस्तकें

दूध चिकित्सा

फलाहार चिकित्सा

धौल का अमूल्य इलाज

स्वास्थ्य के लिए साक सरकारियाँ

जुलूम

गठ्ठा उतके गुण तथा उपयोग

वैपैरिफ

साहू के गुण और उपयोग

भोजन की प्रवृत्ति (अप्रकाशित)

दमास भोजन (अप्रकाशित)

रचना

दमासी पुस्तकी ती बहुत ही मीठी वर संस्कार मुख के सुंदर पात्र अत्र प्राप्त है। ये लोग दमासी पुस्तकें नफर पर डरी ग।। से कुछ पुस्तके प्रकाशित की करी। ध्यातान कर रहे हैं। इमार पाठकों से अनुग्रह है कि ये पुस्तके मरीदा समन विभाग मदद ना कर देते व। और दमासी नाम उशाला का नाम अफरी रंग विना व। उगने ध धन धार।

मैतजर

महेंद्र रमायनशाला

एतादत्ताद

